Formación y Orientación Laboral

Tarea para FOL09

En esta unidad de trabajo hemos visto conceptos referidos a las medidas de prevención y protección existentes y el plan de actuación ante una emergencia.

**Para aplicar lo aprendido, te proponemos las siguientes tareas:**

# ACTIVIDAD 1 (4 puntos.)

En una empresa informática que tiene un centro de trabajo situado en un parque científico-tecnológico donde se desarrollan actividades relacionadas con la informática se ha producido un incendio que ha afectado a todo el centro de trabajo. Se ha activado el dispositivo contra incendios que hay instalado en el techo. El encargado de mantenimiento ha intentado apagarlo con el extintor, pero no lo ha conseguido por lo que se ha decidido desalojar todo el centro y llamar al servicio de bomberos de la localidad. La evacuación se produce correctamente siguiendo el protocolo y la señalización dispuesta por toda la dirección a tal efecto.

Se pregunta:

**¿Ante qué tipo de emergencia nos encontramos, según la normativa? Justifica la respuesta(1)**

Nos encontramos ante una Emergencia Parcial, mi respuesta es en base al tipo de incidente, se habla de un incendio en un parque científico- tecnológico, es un espacio que está limitado, por lo tanto podrá ser controlado totalmente sin necesidad de aplicar una emergencia general.

En este tipo de situación, se procede a llamar a la brigada de bomberos, a todos los equipos que intervienen en catástrofes de estas magnitudes.

Se realizan las llamadas de lugar para contactar con los diferentes departamentos para gestionar el accidente.

Se procede a cortar todos los suministros.

Se procede a avisar a los centros médicos cercanos para posibles traslados de personal heridos.

**¿Cómo sería el protocolo de actuación ante esta emergencia? Justifica la respuesta.(1,50)**

El protocolo **Modos de recepción de las Ayudas externas.**

El protocolo principal es ponerse en contacto con las autoridades para aplicar un plan de acción.

Realizar una llamada a los bomberos.

Controlar que no haya suministros que dificulten el apagado del incendio, como es la energía eléctrica de las instalaciones.

**¿Cómo deben ser las señales de salvamento y de localización de equipos de extinción de incendios? Descríbelas.(1)**

Una buena señalización de los equipos contra la extinción de incendios es muy importante para su rápida ubicación en el momento de cualquier incendio, por ejemplo en este caso los bomberos y el personal encargado de trabajar en la extinción del fuego, podrán tener a mano toda la información necesaria por medio de esas señales.

Todo esto da a lugar que por medio de una buena señalización, se pueden salvar vidas, extinguir el fuego más rápido, etc.

Las señales de equipos contra incendios pueden ser:, rectangulares, pictograma fotoluminiscente, y de fondo rojo.

**Indica qué medida de protección colectiva aparece en el supuesto, señala por qué lo es.(0,50)**

La medida preventiva colectiva puede ser los extintores de incendios, el personal capacitado para utilizarlo, podrá hacer uso de él como medio para detener el fuego.

# ACTIVIDAD 2 (6 puntos)

Teniendo en cuenta el archivo adjunto a esta tarea, Prevención de riesgos laborales en trabajos con Pantallas de Visualización de datos, contesta a las siguientes preguntas:

**1. ¿Qué se entiende por trabajador usuario de pvd?(0,50)**

Se refiere a una persona acostumbrada a trabajar con una pantalla alfanumérica o gráfica., por ejemplo una cajera de supermercados, está trabajando directamente un terminal tpv, por lo que podría considerarse un trabajador usuario pvd.

**2. ¿Cuales son los principales riesgos asociados al trabajo con pvd?(0,50)**

Los tiempos prolongados frente a una pantalla puede afectar a la vista de esa persona,

puede producir fatiga visual, estres, cansancio visual, etc.

**3. ¿Cuáles son las principales causas de las lesiones músculo esqueléticas en cervicales, dorso lumbares, brazos, manos y piernas?(1,50)**

Casi la gran mayoría de lesiones músculo esqueléticas no se producen por accidentes o agresiones, son fruto de pequeños traumatismos que se producen al repetir una actividad.

Las principales causas pueden ser por el incremento del trabajo, hacer algún trabajo que necesite mucha fuerza en las manos, hombros y muñecas, grandes levantamientos de pesos repetitivos y no siguiendo una norma adecuada para hacer dicho esfuerzo.

Las posturas forzadas pueden causar molestias en los músculos, por ejemplo para la espalda el principal enemigo es hacer carga pesada pero no siguiendo las pautas adecuadas para hacer ese trabajo.

**4. ¿Cómo debe ubicarse la pantalla respecto a las fuentes de iluminación natural y artificial?(0,50)**

Debe evitarse situar los puestos de trabajo de pantalla cercanos a las ventanas a fin de evitar deslumbramientos tanto en pantalla como en el usuario.

La colocación de la pantalla debe evitar la incidencia de la luz natural.

Las luces artificiales no deben situarse por debajo de los 45º de ángulo de visión con relación al empleado.

**5. ¿Cuál es el nivel sonoro recomendable en trabajos con PVD?(0,25)**

El nivel sonoro recomendable para el puesto de trabajo con pantallas de visualización debe ser lo más bajo siempre que sea posible, no debería exceder los 55 dB(A).

**6. ¿Qué características debe reunir la silla de trabajo?(0,75)**

La silla deben tener unas dimensiones apropiadas para permitir sentarse cómodamente y, además, debe ser ajustable en altura e inclinación para que el usuario pueda colocarse de forma correcta ante la superficie de trabajo, manteniendo los codos con un ángulo de 90º y las muñecas rectas en línea con los antebrazos, respaldo inclinable, altura regulable que permita mantener la espalda recta y evitar daños en la zona lumbar.

**7. ¿Cuales son las dimensiones mínimas de la mesa de trabajo que se recomiendan?(0.50)**

La mesa de trabajo debe ser amplia para que puedan colocarse los elementos necesarios y el buen desenvolvimiento del trabajo del trabajador.

Por ejemplo, en la mesa debe colocar un teclado, un ratón y que además de eso pueda tener un espacio en la que pueda alcanzar todos elementos sin ejercer una mala postura.

El ancho de la mesa debe estar entre 120 - 1 60 cm

La profundidad entre 80 - 100 cm

La altura entre 70 - 75 cm con un grosor entre 2,5 - 5 cm

El espacio libre para las extremidades altura profundidad anchura puede ser: ≥ 65 cm ≥ 60 cm ≥ 60 cm

**8. ¿Por qué no deben utilizarse de forma habitual en el puesto de trabajo equipos portátiles? Justifica tu respuesta(0,25)**

El ordenador portátil se ha diseñado para realizar mayoritariamente tareas esporádicas, no para usarla como herramienta de trabajo habitual. Se recomienda utilizar siempre que sea posible estaciones de trabajo.

Problemas que podemos tener al usar un portátil como herramienta de trabajo, por ejemplo un portátil tiene integrado tanto la pantalla, el ratón y el teclado, para una jornada laboral de 8 horas, sería traumático para un trabajador usar un portátil al tener que combinar esos tres elementos.

Se rompe el esquema de las medidas de las pantallas, posicion, etc.

**9. ¿Cuáles son los principales factores que ocasionan estrés?(0,75)**

La sobrecarga de trabajo, relaciones personales, no tener tiempo libre, bajo salario, el ruido, las malas posturas, el hambre, la falta de sueño, pérdida del empleo, problemas financieros, etc.

**10. ¿Qué técnicas preventivas de las estudiadas en la Unidad son las más adecuadas para evitar daños a la salud derivados del uso de PVD?(0.5)**

Son las principales técnicas preventivas más adecuadas: Seguridad en el trabajo, Ergonomía y Psicosociología