



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

ÁLVARO CAÑIZARES RAMALLO - DAIDIE

CABLES

- Intentar recogerlos para no tropezarse.
- Instalar los de redes en paredes y techos
- Alejar cables de datos de los de tensión
- Revisar las instalaciones por personal competente
- Repartir carga de los enchufes para evitar sobrecargas

ALREDEDORES

- Apagar los equipos
- Separar los equipos de las paredes
- Mantener la temperatura meda de 22° en invierno y 24° en verano, con una humedad de entre 30% y 70%
- No sobrepasar los 55 Decibelios, en caso de tener máquinas ruidosas, preparar una sala específica.
- Usar toda la luz natural posible, en caso de necesitar luz artificial no deben deslumbrar ni reflejar.
- Los techos serán blancos y las paredes pintadas de tonos medios o estimulantes.

SOCIALES

- Clarificar lo máximo posible la organización.
- Fomentar las relaciones interpersonales para evitar el mobbing y burnout.

ESPECÍFICOS PARA INFORMÁTICOS

- Mantener una buena postura para evitar trastornos musculoesqueléticos, como dolores de espalda, cuello, hombros, manos y brazos. Para ello nos alejaremos un mínimo de 40cm de la pantalla, usaremos periféricos cómodos y mantendremos una buena postura, con la espalda recta y de manera relajada, así como usar una buena silla que sea cómoda
- Si no se tiene un buen ajuste de luminosidad, puede generarse irritación y enrojecimiento de ojos. Para ello evitaremos una diferencia de inclinación respecto a la pantalla menor a 60°, evitar usar pantallas pequeñas, con poca luminosidad o CTR.
- Realizar diferentes tareas o un ritmo de trabajo adecuado para evitar la fatiga mental.