

Alumno: David Peñalver Navarro
Asignatura: Formación y Orientación Laboral
Curso: 1 DAW
Año académico: 2023/2024
Profesora: María Amparo Ortiz Albiach

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	DAÑO/S	MEDIDA/S DE PREVENCIÓN	MEDIDA/S DE PROTECCIÓN COLECTIVA	MEDIDA/S DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
Aviso del horario de la siguiente semana	Organización del trabajo	Estrés, depresión, burnout	Planificación anticipada del horario de trabajo.	Tiempo límite de cara al envío del horario.	
Órdenes confusas y contratiempos de jefes que no se ponen de acuerdo	Organización del trabajo	Estrés, depresión, burnout	Formación de los cargos de cara a sincronización y claridad de las órdenes.	Formación de los cargos de cara a sincronización y claridad de las órdenes.	
Ausencia de mantenimiento de los puestos antiguos	Equipos de trabajo	Descargas, incendios, lesiones	Programación de un servicio de mantenimiento. Programación de un servicio de renovación de equipos. Leasing de equipos de trabajo.	Reemplazamiento de los puestos que vayan quedando anticuados.	
Cableado por el suelo	Equipos de trabajo.	Accidente de trabajo: caídas al mismo nivel.	Organizadores de cables.	Señal de presencia de obstáculos.	

Regletas sobrecargadas	Equipos de trabajo	Descargas, incendios	Ampliación de las tomas de corriente.	Botón de alarma de incendios. Regletas que admitan una mayor tensión. SAI para proteger los equipos.	
Reparto de trabajo desigual	Carga mental.	Estrés, depresión, burnout, mobbing.	Reuniones iniciales para reparto de faena. Facilitación de la comunicación con los cargos.	Políticas de igualdad. Evaluación de los puestos de trabajo.	
Ausencia de compañerismo	Organización del trabajo.	Mobbing o acoso laboral.	Actividades grupales promoviendo la cohesión del grupo.	Sistema anónimo de incidencias. Servicio psicológico. Actividades grupales de reconciliación. Coaching.	
Tareas no realizadas previamente y sin instrucciones al respecto	Carga mental.	Estrés, depresión, burnout.	Reuniones semanales. Formaciones incluidas.	Aplicaciones o medios de contacto para dudas urgentes. GitHub Copilot/ChatGPT4.	
Sensación de trabajo sin fin	Carga mental.	Estrés, depresión, burnout.	Reuniones semanales para el reparto de la carga de trabajo.	Cooperación de compañeros en reparto y realización de tareas. Pausas. Reuniones de dudas para resolver más rápidamente los problemas. Psicólogo.	Controles médicos periódicos (enfocados en la salud mental).

Silla regulable solo en altura del asiento	Equipos de trabajo, carga física.	Lesiones, enfermedades musculoesqueléticas, lumbalgias, cervicalgias, dolores de cabeza, fatiga física.	Sustitución de las sillas (ergonomía).	Soporte lumbar. Soportes para colocar los antebrazos. Soporte cervical. Controles médicos periódicos.	
Sillas altas sin poder regularse	Equipos de trabajo.	EP: tendinitis muñeca y mano. Lesiones, enfermedades musculoesqueléticas, lumbalgias, cervicalgias, dolores de cabeza, fatiga física.	Sustitución de las sillas que no se pueden regular por otras que sí (ergonomía).	Soportes de pies para que no queden suspendidos. Base sobre la que colocar la silla. Soportes para colocar los antebrazos. Fisioterapia. Entrenamiento personal.	Sesión individualizada de fisioterapia y/o entrenamiento.
Pantalla no regulable	Equipos de trabajo.	Cervicalgia, dolores de cabeza, fatiga física.	Sustitución de las pantallas por pantallas regulables (ergonomía).	Stands para poder regular la posición de la pantalla. Controles médicos periódicos. Entrenamiento personal. Fisioterapia.	
Posición de pantalla frente a ventana	Locales e instalaciones, iluminación.	Fatiga ocular, escozos en los ojos, dolores de cabeza, dificultades de atención.	Recolocación del espacio de trabajo.	Oscurecedores.	Gafas polarizadas para que la oscuridad del cristal se ajuste a la luz que entre por la ventana.
Ventana sin persiana y que no se puede abrir	Locales e instalaciones, temperatura y humedad ambiente.	Resfriados, deshidrataciones, hipotermias, golpes de calor, fatiga ocular, enfermedades infecciosas (Tª y humedad).	Sustitución de la ventana por una que se pueda abrir. Colocación de persiana.	Oscurecedores de ventana. Aire acondicionado. Calefacción estacionaria. Humidificadores. Ventiladores.	Gafas polarizadas para que la oscuridad del cristal se ajuste a la luz que entre por la ventana.

Pitido del servidor	Agentes físicos (sonido).	EP: hipoacusia o sordera. Alteraciones psicológicas (falta de concentración, distracciones, cansancio o agresividad).	Elegir los servidores que generen el menor ruido posible. Realizar un mantenimiento adecuado del mismo.	Aislamiento de la sala. Aislamiento de los distintos puestos de trabajo.	Tapones. Cascos antirruido. Orejeras. Controles médicos periódicos.
Iluminación deficiente	Agentes físicos (iluminación).	Fatiga ocular, escozos en los ojos, dolores de cabeza, dificultades de atención.	Elegir un sistema de iluminación artificial con la intensidad suficiente (500 lux) y que emita de manera homogénea en todo el área de trabajo.	Lámparas de monitor. Lámparas en el puesto de trabajo para regular la intensidad y temperatura de la luz ambiente.	En casos ya extremos, un frontal colocado en la cabeza.