**PLA PREVENCIÓ RISCOS PROJECTE XARXES**

El treball informàtic desenvolupat en oficines no comporta riscos laborals tan greus com en altres sectors, com per exemple la construcció, però això no vol dir que no existeixin perills que han de ser mitigats. Saps quins són els principals riscos laborals en informàtica?

Els **principals riscos** laborals que experimenten els treballadors informàtics són:

* Fatiga visual o muscular
* CoLps o caigudes
* Contacte elèctric
* Càrrega mental
* Diferents factors en l' organització

Per poder evitar o minimitzar aquests riscos cal tenir en compte els factors següents:

* Adequada organització en el treball.
* Bon disseny de les instal·lacions que garanteixca unes bones condicions ambientals.
* Selecció adequada de l' equipament: taules, cadires, equips informàtics...
* Formació i informació als treballadors.

El quadre següent dóna un mètode simple per estimar els nivells de risc d' acord amb la seva probabilitat estimada i a les seves conseqüències esperades.

Diagrama

Descripción generada automáticamente

Font: INSS

CONSULTA EL DOCUMENT DE PRL QUE TENIU A FLORIDA OBERTA I OMPLI AQUEST QUADRE ADAPTANT-LO A LA VOSTRA REALITAT DEL PROJECTE: r

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERILLS** | **PROBABILITAT RISC** | **NIVELLS DE RISC (segons el quadre anterior)** | **Descripció del risc** | **MESURES DE PREVENCIÓ** |
| **Fatiga visual** | M | MO | Prolongada exposición a pantallas puede causar fatiga ocular, dolores de cabeza y problemas de visión | - Utilizar filtros de pantalla.  - Hacer pausas regulares siguiendo la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies de distancia por 20 segundos).  - Ajustar la iluminación de la oficina. |
| **Ergonomía Inadecuada** | A | I | Posturas incorrectas pueden provocar dolores de espalda, cuello y muñecas, y problemas musculoesqueléticos a largo plazo | - Utilizar sillas ergonómicas y ajustar la altura de la pantalla y la silla correctamente.  - Implementar programas de ejercicios y estiramientos.  - Capacitación sobre ergonomía. |
| **Sobrecarga de Trabajo** | M | MO | Exceso de tareas y horas extra pueden llevar al estrés y al agotamiento profesional | - Establecer horarios de trabajo razonables.  - Fomentar la delegación de tareas y la gestión del tiempo.  - Promover pausas regulares y descanso adecuado. |
| **Riesgo Eléctrico** | B | TO | Manipulación de equipos electrónicos y eléctricos puede llevar a descargas eléctricas | - Realizar revisiones periódicas del estado de los cables y equipos eléctricos.  - Capacitación en seguridad eléctrica.  - Utilizar equipos de protección personal si es necesario. |
| **Caídas y Tropezones** | M | MO | Cables sueltos o desorden en el espacio de trabajo pueden causar caídas y lesiones | - Asegurar que los cables estén bien organizados y sujetos.  - Mantener el área de trabajo ordenada y libre de obstáculos.  - Uso de alfombrillas antideslizantes. |