

Tècnic superior d'àrea

Dossier informatiu lloc de treball

DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

La persona Tècnic superior d'àrea és qui, en dependència directa de la gerència i amb un equip de personal Tècnic de servei i un d'administratiu de Suport tècnic a càrrec, gestiona els diferents programes d'ocupació i/o de formació que s'enquadren en el seu servei.

D'acord amb les línies generades consensuades amb gerència, presenta sol·licituds a les diferents convocatòries, estableix necessitats de recursos i planifica, temporalitza, segueix i avalua els programes atorgats. També manté interlocució amb les diferents administracions públiques i/o altres entitats financeres.

A més, es relaciona amb empreses del territori per tal d'establir col·laboracions estables en el temps en benefici d'aquelles i de les persones usuàries de l'EMFO.

La persona encarregada de liderar i gestionar un equip tècnic, es coordina amb els i les altres àrees de treball de l'EMFO".

AVALUACIÓ DE RISCOS LABORALS DEL LLOC DE TREBALL

*Grau de risc: DT.: molt alt. A: alt. M: moderat. B: baix. MB: molt baix

FACTOR DE RISC	RISC	PB	SV	GR*	MESURES DE CONTROL / INSTRUCCIONS
Ús d'escales fixes d'accés. En cas d'ús d'escales manuals	Caigudes de persones a diferent nivell	B	A	M	Pujar i baixar les escales fixes d'esglaó en esglaó, sense córrer i agafant-se al passamans. Baixar per les escales evitant distraccions. Mantenir lliures d'obstacles i en bon estat les escales fixes. Està prohibit utilitzar mobiliari de l'oficina per a accedir a punts elevats i especialment per a fer treballs o maniobres pujats a aquests.
Desplaçament a peu en el lloc de treball	Caigudes de persones al mateix nivell	B	M	B	Cada empleat és responsable de mantenir net i en condicions el seu lloc de treball. Davant de possibles vessaments recollir-los immediatament. No obstruir les zones de pas, les sortides d'emergències ni l'accés als equips d'extinció d'incendis.

Armaris d'arxiu, carpetes o altres objectes de prestatgeries	Caigudes d'objectes per enfonsament o esfondrament	B	M	B	L'emmagatzematge en estanteries cal fer-lo de manera que els objectes no sobresortint de les prestatgeries. No sobrecarregar el mobiliari de l'oficina ni emmagatzemar objectes en zones de pas.
Manipulació de paqueteria de més de 3 Kg.	Caigudes d'objectes en manipulació	M	B	B	No manipular diversos objectes alhora. Per a la manipulació de càrregues d'excessiu pes cal sol·licitar ajuda. No manipular pesos excessius.
Ordre i neteja.	Trepitjades sobre objectes	B	B	MB	Cada persona és responsable de l'ordre i neteja en la seva zona de treball. No córrer per les zones de pas.
Mobiliari en general. Material d'arxiu.	Xocs contra objectes immòbils	M	B	B	Tancar les portes i els calaixos després del seu ús. Parar esment a l'entorn de treball. Mirar sempre cap a on es camina. No emmagatzemaran caixes o objectes sota la taula o en zones de circulació de persones.
Destruïdors de documents	Atrapaments per o entre objectes Cops per objectes o eines, talls, burxades	M	B	B	Utilitzar els equips de treball segons les indicacions del fabricant. Durant l'ús de destruïdors de paper cal seguir les mesures preventives següents: - No introduir les mans i evitar tocar la zona de col·locació de documents. - Evitar l'ús de roba ampla, collarets llargs o braçalets que puguin enganxar-se amb la destruïdora. - Procurar que no caigui al terra paper triturat donat que es poden relliscades o caigudes.

Manipulació manual de materials o càrregues superiors a 3 Kg.	Sobreesforços	M	B	B	Sempre que sigui possible utilitzar mitjans mecànics per evitar la manipulació manual de càrregues. La càrrega no ha de superar mai els 25 Kg en cas d'homes i de 15 kg en cas de dones, si el pes és superior cal utilitzar altres mitjans mecànics o sol·licitar ajuda. Com a norma general, és preferible manipular càrregues a prop del cos donat que disminueix la tensió en la zona lumbar. No s'han de realitzar mai moviments bruscos i de molt d'esforç físic sense haver realitzat estiraments.
Instal·lació i equips elèctrics. Manipulació d'aparells electrònics: fotocopiadora, ordinador, etc.	Exposició a contactes elèctrics	B	A	M	El sistema de seguretat de la instal·lació elèctrica (interruptors diferencials, magnetotèrmics, etc.) no ha de ser manipulat ni anul·lat en cap cas. La persona autoritzada per a la manipulació del quadre elèctric haurà de comptar prèviament amb una formació teòricopràctica de capacitat. Abans de l'ús dels equips elèctrics, comprovar que els cables d'alimentació, les connexions i els interruptors no tinguin cap defecte. No desendollar els equips estirant dels cables. No manipular l'interior dels equips. No engegar cap component elèctric amb les mans mullades.



Utilització d'equips elèctrics. Material combustible.	Incendis	B	A	M	No sobrecarregar els endolls. Revisar el lloc de treball al final de la jornada i si és possible, desconnectar els aparells elèctrics o equips. Si es detecta qualsevol anomalia en la instal·lació elèctrica o de protecció contra incendis, ha de comunicar-se. Vigilar la presència de focus d'ignició (parts calentes de màquines, fumar, etc.). No col·locar roba ni objectes sobre els radiadors. Consignes d'actuació en cas d'incendi: • Doni l'alarma en descobrir l'incident. • No realitzar actuacions de manera individual sense comunicar-ho. • Demanar ajuda i evitar córrer riscos innecessaris. • Seguir en tot moment les indicacions que se'ns donin. • Seguir les vies d'evacuació fins al punt de reunió o fins a la via pública. • Comprovar que en evacuar quedin tancades les portes i finestres. • Comprovar que no queda ningú en la nostra àrea de treball. • Acompanyar a visites, clients, etc. al punt de reunió.
Desplaçaments itinerants o en missió Conductor i/o vianant.	Atropellaments o cops amb vehicles Caigudes al mateix nivell (ensopegades, rrelliscades...)	B	A	M	Parar esment quan surti a la via pública. Durant la conducció no està permès l'ús d'emissores ni de telèfons mòbils. No està permès el consum d'alcohol o drogues. Usar els dispositius de retenció. Mantenir sempre la distància adequada al següent cotxe d'acord amb l'estat de la calçada i la velocitat del vehicle. Tenir en compte les indicacions dels medicaments en la interferència amb la conducció dels vehicles. Disposar d'ulleres de protecció solar quan sigui necessari. A part del compliment de Reglament de circulació, cal prestar atenció a l'hora de baixar del vehicle.

					Abans de travessar un carrer mirar a banda i banda i evitar l'ús de mòbils o altres dispositius. En cas de circular com a vianant, es farà per voreres o llocs habilitats per a persones sense envair la zona de circulació de vehicles. Respectar sempre els límits de velocitat, els senyals de trànsit, marques viàries, semàfors, etc. Revisar periòdicament els elements claus de seguretat del vehicle.
					
Temperatura. Humitat relativa. Velocitat d'aire.	Exposició a condicions termohigromètriques	-	-	-	Controlar les condicions de temperatura mitjançant el termòstat dels despatxos i zones comunes: - Temperatura: Entre 17 °C i 27 °C. - Humitat relativa: Entre 30% i 70% - Velocitat de l'aire: <0,25 m/s Ambients no calorosos o amb aire condicionat. <0,50 m/s Ambients calorosos.
Fotocopiadores (Tòner).	Exposició a productes químics	-	-	-	Les fotocopiadores, durant el seu ús normal, produeixen gas ozó. Per tant, cal ventilar les zones de treball per garantir que el nivell d'ozó estigui per sota dels valors límits de seguretat. En el supòsit d'un vessament accidental de tòner, no tocar-lo (utilitzar guants d'un sol ús) ni inhalar-lo (utilitzar màscara d'un sol ús).
Treballs amb pantalles de visualització de dades durant gran part de la jornadalaboral.	Fatiga visual	M	B	B	Realitzar pauses per a prevenir la fatiga visual. Utilitzar cortines o persianes per a atenuar la llum natural, en funció de l'hora del dia. Les cortines de làmines verticals i les persianes de làmines horitzontals orientables faciliten aquest ajust. En situar una de pantalla visualització s'han de tenir en compte la distància de visió, l'altura i la inclinació. Utilitzar la il·luminació artificial en el moment que la llum natural sigui insuficient. Realitzar exercicis de relaxació de la vista.

Postures de coll i esquena durant la utilització de pantalles de visualització de dades.

Posicions adoptades de l'esquena en la cadira. Estat de la cadira de treball.

Orientació del monitor.

Espai disponible en la taula per a la ubicació de teclat i documentació.

Fatiga postural

M

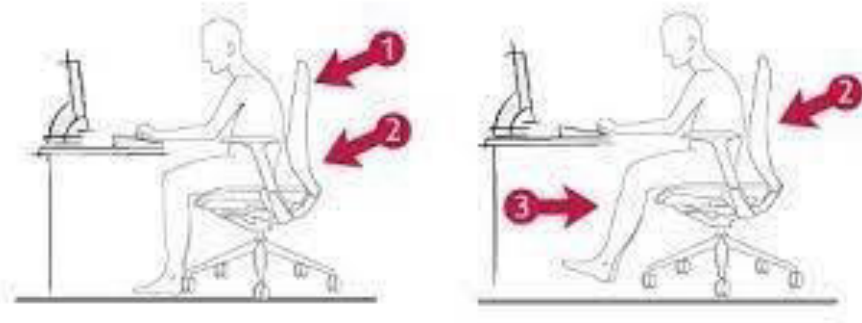
M

M

Treballs amb pantalles de visualització de dades

- El conjunt cadira - taula ha de permetre a l'usuari adoptar una postura correcta i, al mateix temps, permetre els canvis de postura, per exemple: inclinar cap endarrere el respall de la cadira per a relaxar l'esquena, estirar les cames de tant en tant sota la taula, proporcionar l'espai necessari per a allotjar el cos i realitzar sense dificultat els moviments que demandi la tasca, entre altres.
- Mantenir una postura correcta del cos en el lloc de treball amb pantalles de visualització, pot reduir la fatiga postural i augmentar el confort.
- S'han d'evitar els girs i inclinacions frontals o laterals del tronc.
- El cap no estarà inclinada més de 20°.
- La pantalla ha de col·locar-se a una amb una altura i amb una inclinació.

Posiciones incorrectas



Labors de mecanografiat de textos. Moviments del coll i zona cervical per a la lectura de documents en la taula o en portadocuments.	Moviments repetitius	M	M	M	Intentar fer una pausa, o canviar de tasca, cada hora o hora i mitja. Aquests descansos han d'utilitzar-se per a tractar de relaxar la musculatura. La col·locació i l'ús correcte del teclat i el ratolí, ens evitarà molèsties en braços, canells i dits. Per a evitar-ho seguirem els següents consells: - El teclat ha d'estar enfront de nosaltres i el ratolí alineat amb el nostre avantbraç, deixant com a mínim un espai lliure de 10 cm des de la vora de la taula, de tal forma que els nostres avantbraços quedin recolzats. - Utilitzi un model de ratolí que s'adapti a la grandària de la seva mà i el disseny de la qual li permeti accionar-lo amb comoditat. - Durant l'ús del ratolí i del teclat, els nostres canells han de quedar alineats amb els avantbraços. - Si els canells queden inclinats regularem l'altura del teclat. També és possible utilitzar un reposacanells o un teclat ergonòmic. És important treballar amb els dits relaxats i sense doblegar els canells. - El ratolí es desplaçarà usant el joc del colze i l'espatlla, per a reduir el moviment de la mà, el canell i els dits. Evitar el desplaçament girant la mà cap als costats, movent el ratolí amb els dits, aixecat l'avantbraç i/o el canell de la superfície de treball (taula).
Accés a altres centres de treball.	Risc no inclòs en la llista sobre malalties professionals o sobre formes d'accidents	-	-	-	En el cas d'accedir a altres centres de treball, s'informarà dels riscos i mesures preventives, així com de les normes de seguretat establertes per a la zona que es visiti. Equips de protecció adequats en funció de la senyalització / normes de seguretat i salut de l'empresa.
Càrrega mental. Varietat del contingut de les tasques. Tracte amb el públic	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Sol·licitar la informació necessària per a la realització correcta del nostre treball. Evitar situacions d'estrès planificant les tasques de forma anticipada. Si és possible, programar el treball diari prioritzant les tasques més urgents. Gestionar la nostra jornada considerant el temps de dedicació per a cada tasca. En la mesura que els sistemes informàtics ho permetin, ajustar els elements de treball i utilitzar les opcions de configuració disponibles per a adaptar-los al màxim a les nostres necessitats o preferències. Si pot ser, alternar el treball davant pantalles amb tasques que demandin una variació de postura i amb menys exigències visuals i mentals, com pot ser l'atenció telefònica, l'arxiu o la realització de fotocòpies, etc. Procurar mantenir una bona forma física, a més de seguir una dieta equilibrada i adequada a la despesa energètica diària, ajuda a la prevenció de les conseqüències de l'estrès, així com de les lesions musculoesquelètiques. Evitar, utilitzant el diàleg i les bones formes, les confrontacions amb els clients.

Temps de treball.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Prioritza les tasques importants. Marca't metes assolibles. Porta una agenda. Aprèn a sentir/dir un NO.
Càrrega de treball.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Desglossa les tasques. Analitza les opcions. Cerca la millora. Demana ajuda quan ho necessitis.
Demanda psicològica.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Confia en tu mateix. Ajuda als altres. Demana ajuda quan ho necessitis.
Relacions i comunicació.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Escolta atentament. Mostra interès. No t'aïllis. Comparteix experiències.
Conciliació i vida fora del treball.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	No portis el treball a casa. Reserva temps per a la teva vida personal i per a la teva família. Cuida la teva qualitat de vida. Desconnecta dels mitjans corporatius de comunicació.
Conflictes entre persones.	Insatisfacció derivada de factors psicosocials	-	-	-	Aïlla els teus sentiments. Proposa solucions. Confia en l'altra part. Busca causes, no culpables.

6. AVALUACIÓ DELS RISCOS LABORALS

Empresa EMFO, S.L.

Àmbit OO EMFO ORIENTA

ACTE / CONDICIÓN DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Circuits i/o preses de força de la instal·lació elèctrica de baixa tensió sobrecarregats.	Exposició a contactes elèctrics	M	M	M

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Les preses de força i els circuits elèctrics s'utilitzaran sempre respectant les limitacions de la potència que estarà indicada en la pròpia presa o en el projecte/memòria.

ACTE / CONDICIÓN DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Fatiga mental en els llocs de treball	Fatiga mental	M	M	M

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Es procurés organitzar el treball per equips de manera que cada membre tingui el seu treball delimitat, existeixi comunicació a tots els nivells i no existeixin persones sobrecarregades.

Programar i realitzar estudi psicosociològic, a fi d'identificar possibles circumstàncies o situacions de riscos per als treballadors.

S'establiran les mesures preventives necessàries en funció dels resultats obtinguts.

ACTE / CONDICIÓN DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Formació en lluita contra incendis bàsic segons legislació vigent	Riscos vinculats a conductes insegures	M	M	M

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Shaurà de realitzar un curs perquè el personal adquireixi els coneixements, tant teòrics com pràctics, en matèria de lluita contra incendis bàsica segons legislació vigent.

ACTE /CONDICIÓ DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Mesures d'emergència.	Incendis.	B	A	M

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Realitzar simulacres d'emergència i evacuació de manera periòdica.

Mantenir actualitzada la relació (llistat) d'integrants dels Equips d'Emergència, modificant-la sempre que hi hagi canvis.

Coordinar simulacres amb les altres empreses de l'edifici.

ACTE /CONDICIÓ DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Personal format en Primers Auxilis segons legislació vigent	Riscos vinculats a conductes insegures	M	M	M

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

S'haurà de realitzar un curs perquè el personal adquireixi els coneixements, tant teòrics com pràctics, en matèria de primers auxilis segons legislació vigent

ACTE /CONDICIÓ DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Utilització puntual d'escales de mà.	Caigudes de persones a diferent nivell	B	M	B

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Revisar periòdicament el correcte estat de les escales de mà i els seus elements (esglaons, sistema antiobertura, sabates de goma antilliscants,...). Reparar-les o substituir-les en cas necessari.

Proporcionar formació i informació als treballadors sobre la correcta utilització de les escales de mà:

* Queda prohibit l'ús d'escales de mà de construcció improvisada o l'ús de cadires o altres mitjans no adequats per a les tasques en altura.

* Es realitzarà una inspecció visual de les escales abans del seu ús, per a detectar possibles deficiències.

* Comprovar que disposen d'un sistema antiretròcés (tacs de goma) en els suports de la seva base.

* Assegurar-se que la superfície de suport sigui estable. El suport inferior de l'escala s'efectuarà sobre superfícies planes i solgudes.

* No es faran tasques sobre escales de mà quan el sòl present algun risc de lliscament, a causa de la

neteja de sòls, vessaments de líquids, etc...

* Les escales de tisora tindran sistema anti-obertura. A més els costats de l'escala estaran totalment oberts.

* Mai es treballarà pujat "a cavall" en una escala de tisora.

* Mai s'utilitzaran els últims esglaons de l'escala per a treballar sobre ells tret que l'escala estigui preparada per a això (escales de plataforma).

* No es podran pujar a braç pesos que comprometin la seguretat del treballador.

* L'ascens o descens es realitzarà sempre d'enfront de l'escala.

* Les escales de mà seran ocupades per una sola persona alhora.

* Quan l'escala de mà es posicioni prop d'una porta el sentit d'obertura de la qual interfereixi amb l'escala, deixar la porta oberta.

* En el cas d'utilitzar escales simples, es col·locaran de manera que en estar secundades formin aproximadament un angle de 75° amb el sòl.

ACTE / CONDICIÓ DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Farmaciola: contingut	Altres	B	B	MB

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

El material de primers auxilis ha de ser revisat periòdicament i reposar-lo tan aviat com es gasti o caduqui. El contingut mínim de la farmaciola ha d'incloure: desinfectants i antisèptics, gases estèrils, cotó hidròfil, benes, esparadrap, apòsits adhesius, tisores, pinces i guants d'un sol ús. Sol·licitar-ho a la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals de la Seguretat Social.

ACTE / CONDICIÓ DETECTADA	RISC IDENTIFICAT	PB	SV	GR
Ordre i neteja	Caigudes de persones al mateix nivell	B	B	MB

MESURES PREVENTIVES

Data última revisió: 21/10/2022

Es recomana l'ordre i neteja del lloc de treball amb la finalitat d'evitar riscos de caiguda al mateix nivell, xocs i cops.

CONSIGNES D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA PERSONAL INTERN

SI ES DETECTA UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA:

- Avisar al Cap d'Emergència i Intervenció
 - Maria-Nadal Sau i Giralt, ext. 136
- Activar el polsador d'alarma més pròxim.

EN QUALSEVOL CAS, DAVANT D'UNA EMERGÈNCIA:

- Mantenir la calma.
- Seguir les instruccions donades pel personal designat d'EMFO.
- En cas d'abandonar l'edifici, fer-ho sense córrer.
- En cas d'existir fum, avançar gatejant.
- Abans d'obrir qualsevol porta comprovar amb cura que no està excessivament calenta.
- No retrocedir sota cap concepte.
- No utilitzar l'ascensor.
- Dirigir-se al Punt de Reunió del Personal Evacuat (al carrer Riera – al costat esquerre de l'edifici d'EMFO).



PER EMERGÈNCIES	MÒBIL
MARIA-NADAL SAU	630.953.069

EQUIPS D'EMERGÈNCIA		Telèfon
Cap d'emergència	Maria-Nadal Sau	Ext.136 o 630.953.069
	Manel Rodríguez	Ext.120 o 646.953.365
Equip d'intervenció, alarma i evacuació	Laura Fuster	Ext.121
	Marta Toledano	Ext.122

RECOMANACIONS DE PRIMERS AUXILIS

- Seguir sempre la seqüència **PAS**: protegir, avisar i socórrer.

Víctima inconscient

- Si respira i té pols conservat col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
- Si no respira i/o no té pols: iniciar la reanimació cardiorespiratoria.

Víctima greu conscient: evitar el xoc

- Deixar lliures les vies respiratòries.
- Inclinar el cap enrere.
- Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
- Si es queixa d'algun membre, immobilitzar com si fos una fractura.
- Vigilar la respiració i esperar cures especialitzades.

Víctima en estat de xoc

- Col·locar la víctima en posició horitzontal.
- Deixar lliures les vies respiratòries.
- No donar de beure.
- Elevar les cames i cobrir amb una manta.
- Vigilar, no deixar sol a l'accidentat.
- Evacuar com més aviat millor a un centre mèdic.
- Administrar analgèsia i/o oxigen si precisa.

Sospita de fractura de columna vertebral

- No desplaçar, asseure o moure a la víctima.
- Esperar socors especialitzats.
- Respectar l'alineació cap-coll-tronc.
- Evitar tota acció innecessària que suposi un risc de secció de medul·la espinal amb la conseqüent paràlisi secundària.

Perills d'un transport incorrecte

- Provocar major desviació d'una fractura.
- Convertir una fractura tancada en oberta.
- Convertir una fractura incompleta en completa.
- Provocar lesions nervioses o vasculars.
- Agreujar l'estat general: hemorràgia, paràlisi, dolor xoc, coma, mort.

Cal tenir en compte...

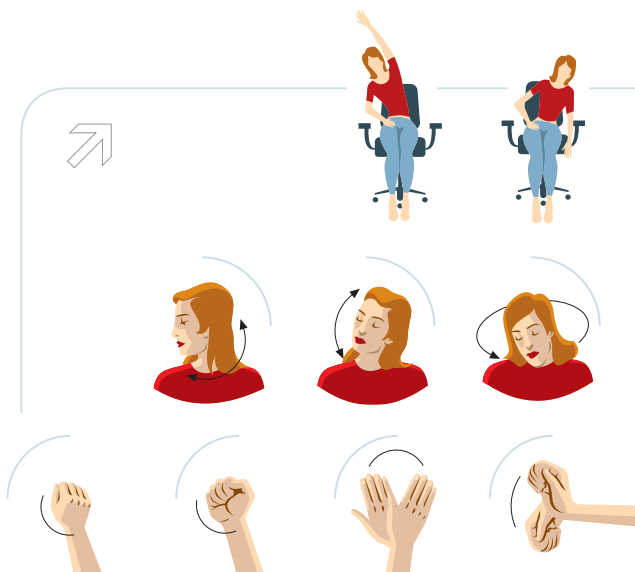
Els bons hàbits

- Dormi sempre en postura de panxa enlaire o de costat, amb un bon matalàs i somier.
- Faci exercici físic dos cops la setmana: gimnàstica, natació, caminar, etc.
- Segueixi una dieta alimentària adequada.
- Adopti postures sanes en el treball i fora d'ell.
- Realitzi el treball sense estressar-se.

L'exercici físic a l'oficina

Fer exercici físic i mantenir un bon to muscular és **INDISPENSABLE** per prevenir les lesions musculars.

A continuació es mostren alguns exercicis que l'usuari pot realitzar durant les pauses, en el seu lloc de treball.



I li recordem que...

- **Cadira:** Ha de ser regulable en altura, el respall inclinal i amb suport lumbar. Base de cinc suports amb rodes, teixits enconxats i transpirables. Reposabraços opcional.
- **Taula:** Àmplia perquè es puguin distribuir adequadament tots els elements.
- **Il·luminació:** És aconsellable treballar sempre amb llum natural. Quan no es pugui, s'utilitzarà llum artificial tipus fluorescent, amb difusors òptics que evitin els reflexos. Per atenuar l'entrada excessiva de llum exterior per les finestres, s'utilitzaran cortines graduables de làmines verticals o de micromalla.
- **Filtres:** Quan per raons d'espai o de distribució de la il·luminació, l'usuari quedi amb finestres o llums per davant o per darrere d'ell, es recomana la utilització d'un filtre de pantalla per evitar els reflexos.
- **Ambient:** La temperatura haurà d'estar entre 20°C i 24°C, amb una humitat relativa d'entre el 40 i el 60%. S'ha de donar a l'usuari la possibilitat de regular la temperatura de la seva àrea de treball.
- **Soroll:** Per evitar la falta de concentració provocada pel soroll molest, es poden compartimentar o apantallar les zones de treball on existeixen fonts de soroll. També poden aïllar-se les impressores amb campanes.
- **Consulta tècnica:** Qualsevol consulta sobre la legislació en el treball amb ordinadors, es recull en el Reial Decret 488/1997, del 14 d'abril, publicat en el BOE de 23-4-97.



www.mc-mutual.com



CONEGUEM...

Ergonomia i

Psicosociologia Aplicada:

TREBALL AMB ORDINADORS



Aplicant els següents principis ergonòmics podrà prevenir fàcilment el risc de patir mal d'esquena, braços o fatiga visual

Dolor cervical

Per evitar postures forçades del coll, l'usuari ha de col·locar-se de forma que els ulls li quedin en línia recta amb la part superior de la pantalla.

Dolor a les espatlles i als braços

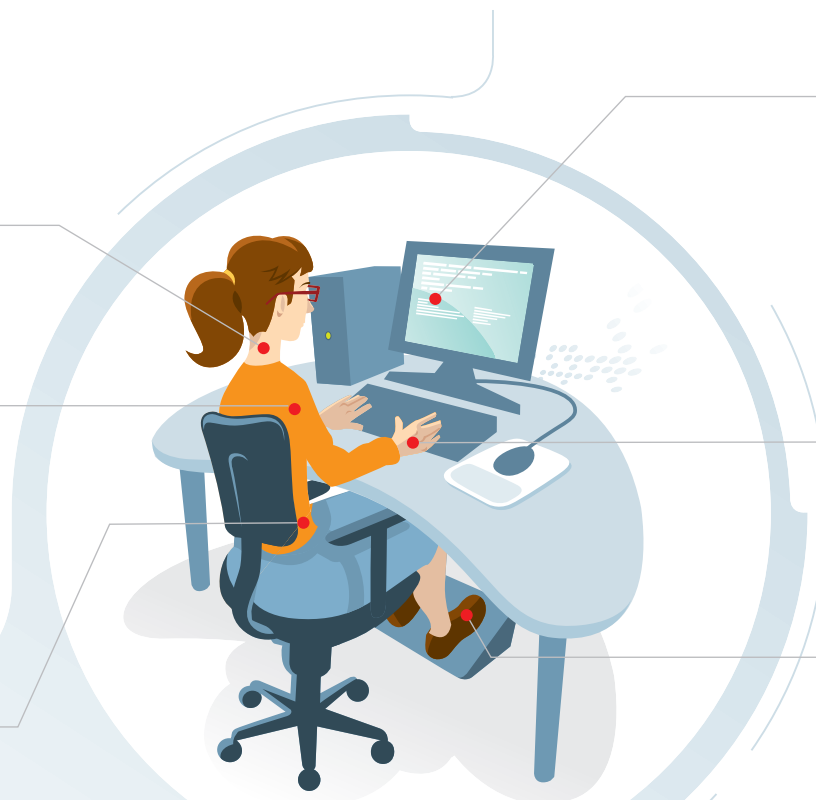
Per evitar la fatiga, l'usuari ha de:

- asseure's a la cadira
- doblegar els braços en angle recte, i
- regular l'altura de la cadira fins que les mans quedin a uns 5 cm per sobre de la taula.

La pantalla ha de situar-se enfront de l'usuari.

Dolor lumbar

S'utilitzarà una cadira d'altura regulable, amb suport lumbar i que es pugui inclinar lleugerament cap endarrere per descansar l'esquena.



Fatiga visual

Per prevenir la fatiga visual caldrà evitar l'aparició de reflexos a la pantalla.

L'usuari mai haurà de tenir finestres o llums ni davant ni darrere d'ell, ja que provocarien enlluernaments.

A més a més, disposarà d'una bona il·luminació amb fluorescents, difusors, i cortines graduables a les finestres.

Dolor als canells

Cal treballar amb els avantbraços descansant damunt la taula i els canells sempre en posició recta sobre el teclat. Es pot utilitzar un reposacanells, quan es fa servir el ratolí.

Peus penjant

El reposapeus només s'ha d'utilitzar quan a l'usuari, després d'ajustar l'altura de la cadira, li quedin els peus penjant.

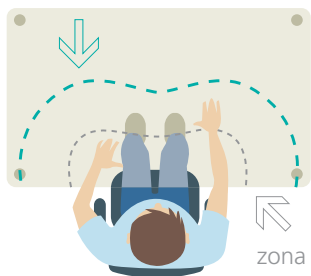
Falta de mobilitat

Es recomana aixecar-se periòdicament per activar la circulació de les cames.

En fer servir els estris de treball...

- Abans de començar a treballar, col·loqui tots els estris dins la seva zona d'abast.
- Quan s'hagi d'ajupir per agafar un objecte, flexioni els genolls. Si ha de girar, faci-ho amb els peus en comptes de girar l'esquena.
- Miri de treballar mantenint el canell recte, seleccionant eines amb el mànec adient.
- Mantingui les eines de treball en bon estat: greixades, vores de tall esmolades..., a fi d'evitar esforços innecessaris.

zona d'abast màxima



zona d'abast òptima

I sempre que pugui...

- Eviti aixecar càrregues o realitzar esforços importants sense escalfar abans la musculatura.
- Eviti les postures fixes o estàtiques, canviant de posició tan sovint com li sigui possible.
- Si ha d'estar assegut durant molta estona: aixequi's de tant en tant, faci estiraments o camini.
- Si ha d'estar dret: ajupi's de tant en tant, canviï el pes d'un peu a l'altre o camini.

I li recordem que...

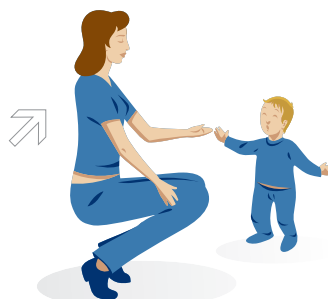
En la vida quotidiana...

També és important cuidar la postura en les activitats de la vida quotidiana:

- En conduir, acosti el seient al volant, així no s'haurà d'estirar, i recolzi l'esquena en el respall.
- En fer el llit, agafar un nen o netejar sota els mobles, ajupi's doblegant els genolls.
- En escombrar o fregar el terra, utilitzi escombres i pals de fregar amb mànec telescòpic per adaptar-los a la seva alçada.
- En portar la compra, reparteixi el pes entre els dos braços i faci servir un carro si ha de tragar molt de pes.
- Dormi boca amunt o de costat amb els genolls doblegats i sobre un matalàs ferm.
- Eviti l'excés de pes.

Segueixi aquests consells pràctics cada dia i realitzi exercici físic amb regularitat per tal d'enfortir la musculatura:

EL COS LI HO AGRAIRÀ



www.mc-mutual.com



CONEGUEM...

Ergonomia i

Psicosociologia Aplicada:

LES POSTURES EN EL TREBALL



Els següents consells poden ajudar-li a adoptar postures sanes a la feina per prevenir la fatiga muscular i les lesions

Els mals hàbits posturals adquirits al llarg de la vida o el fet de no saber utilitzar de forma adient els recursos de què disposem al lloc de treball contribueixen a la realització de postures forçades o malsanes que poden causar fatiga, molèsties o dolor muscular, i fins i tot poden degenerar en lesions greus. Són postures incorrectes tant les posicions extremes de les diferents parts del cos (braços alçats o completament estirats, esquena inclinada o girada...) com les postures que es mantenen de forma prolongada (estar molta estona dret o assegut sense moure's).

En estar asseguts...

- Assegui's a la cadira amb l'esquena ben recolzada en el respall i no a la punta del seient.
- Amb la cadira acosti's a la taula de treball.
- Reguli l'altura de la cadira fins que els colzes quedin aproximadament al mateix nivell de la taula de treball.
- Si després d'ajustar l'altura de la cadira no arriba amb els peus al terra, utilitzi un reposapeus.
- Si és possible, utilitzi cadires giratòries i amb rodes, d'aquesta manera pot girar o desplaçar-se movent la cadira en comptes de forçar el cos.
- En teclejar a l'ordinador o si està efectuant una tasca de precisió, recolzi els avantbraços sobre la taula.
- Eviti aixecar càrregues o realitzar forces elevades des de la posició d'asseguts.

En manipular càrregues...

- Faci servir els equips d'ajuda disponibles (carros, carretons...) per minimitzar els esforços.
- En desplaçar un carro o carretó és millor empènyer que estirar.
- En aixecar o disposar una càrrega a terra, doblegui els genolls, no l'esquena.
- En transportar una càrrega, mantingui-la pròxima al cos.
- No giri l'esquena mentre està aixecant o transportant una càrrega.
- Sempre que ho necessiti, demani ajuda, especialment per manipular objectes molt pesants o voluminosos.

En estar drets...

- Mantingui l'esquena recta, conservant les curvatures naturals de la columna.
- Faci servir calçat còmode. Eviti tant les sabates de taló alt com les que són completament planes.
- Si ha d'estar molta estona dret, utilitzi un tamboret on pugui repenjar-se, o col·loqui un escambell per mantenir un peu més elevat.



Cal tenir en compte...

A quins riscos s'exposa durant la manipulació de càrregues?

Gairebé en totes les activitats laborals és possible trobar operacions en què calgui agafar o desplaçar càrregues manualment. Encara que les tasques de manipulació de càrregues puguin ser molt diferents, hi ha alguns riscos comuns per a la majoria:

- Risc de ferides, fractures o contusions per caigudes o cops contra objectes.
- Risc de talls i cremades a causa de les vores tallants, substàncies abrasives...
- Fatiga física causada per un cansament muscular.
- Lesions a l'esquena, o en altres zones del cos, per esforços elevats o repetits i postures forçades.

Es poden lesionar tant els treballadors que manipulen càrregues sovint com els que ho fan de forma esporàdica.



I li recordem que...

Què més pot fer per protegir l'esquena?

- Eviti les flexions d'esquena, si ha d'ajupir-se, doblegui els genolls.
- Eviti les torsions d'esquena, movent els peus i girant tot el cos en comptes de l'esquena.
- Procuri dormir d'esquena o de costat i adopti una postura correcta en asseure's recolzant l'esquena.
- Controli l'excés de pes i segueixi una alimentació sana.
- Faci exercici amb regularitat per tal d'enfortir la musculatura de l'abdomen, l'esquena i les cames.
- Segueixi les recomanacions abans indicades quan hagi d'aixecar o tragar pes en les tasques quotidianes, com ara portar la compra o agafar un nen.



CONEGUEM...

Ergonomia i Psicosociologia Aplicada: **LA MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES**



Com es poden prevenir les lesions durant la manipulació de càrregues?

- Mantingui la zona de treball neta i ordenada a fi d'evitar cops, caigudes i relliscades.
- Segueixi les instruccions que apareguin a l'embalatge sobre els possibles riscos de la càrrega.
- Posi's els equips de protecció personal adients: guants, botes...
- Utilitzi els equips d'ajuda disponibles: carros, carretons, portapaletes...
- Sol·liciti l'ajuda d'altres persones quan la càrrega sigui molt pesant o de grans dimensions.
- Eviti, en la mesura del possible, manejar les càrregues per damunt de l'altura de les espatlles i per sota dels genolls.
- Redueixi al màxim les distàncies recorregudes mitjançant una correcta distribució del lloc de treball.
- Combini, sempre que pugui, les tasques de manipulació de càrregues amb d'altres menys pesants, o bé faci petites pauses a fi d'evitar la fatiga muscular.

I segueixi els passos següents per protegir l'esquena en aixecar, tragar, empènyer o arrossegar una càrrega.

Aixecament de càrregues

- Acosti's a la càrrega.
- Separi les cames i flexioni els genolls.
- Mantingui l'esquena recta i una mica inclinada cap endavant.
- Subjecti correctament la càrrega amb totes dues mans i prop del cos.
- Aixequi la càrrega amb la força de les cames.
- No doblegui ni giri l'esquena mentre manipuli la càrrega: si ha de girar-se, faci-ho movent els peus.

Transport de càrregues

- Tragini la càrrega davant el cos i mai als costats.
- Porti la càrrega tan a prop com pugui del cos i agafi-la fermament.
- Reparteixi el pes d'una forma simètrica entre els dos braços.

Empenyiment o arrossegament de carros o carretons

- Sempre és millor empènyer que estirar.
- Col·loqui's darrere el carro i a prop seu.
- Flexioni els genolls i mantingui l'esquena recta.
- Aprofiti el pes del cos durant el desplaçament.

