

En **ng ingenieros** se dispone de una adecuada implantación de las actividades y medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo conforme lo marcado en la **Ley 31/95**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, y en la posterior **Ley 54/2003**, de 8 de noviembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales

## **MEDIDAS EN ÁMBITO PSICOSOCIOLOGÍA**

---

1. Descansos periódicos para evitar fatiga
2. Establecer políticas de RSC, Medioambiente e igualdad que mejoren la identificación de los trabajadores con la empresa (Flexibilidad laboral, días adicionales de vacaciones, paga extra en función beneficios, etc.)
3. Asignar trabajos en unidades reales de tiempo, aunque se trabaje por objetivos
4. Realizar programas de formación iniciales y de reciclaje para mantener una elevada competencia técnica del personal
5. Realizar mediciones de clima laboral mediante encuestas de personal y el uso de la hoja de sugerencias de mejora
6. Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, humedad iluminación, temperatura, etc.).
7. Aliviar la carga electrostática usando pantallas LED en los ordenadores
8. Adecuada iluminación evitando deslumbramientos de luz
9. Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
10. Fomentar la participación de los trabajadores en la toma de decisiones



## **MEDIDAS EN ÁMBITO ERGONOMÍA**

---

### **TECLADOS:**

- ✓ Son inclinables e independiente de la pantalla
- ✓ Son adecuados para no forzar la inclinación de la muñeca
- ✓ Tienen reposamuñecas para evitar puntos de presión inadecuados en las muñecas.
- ✓ La superficie del teclado es mate para evitar reflejos.
- ✓ Las teclas facilitan su utilización, de tal manera que la forma, tamaño y la fuerza para su accionamiento permitan un tecleado cómodo y preciso.
- ✓ Los símbolos de las teclas son legibles.
- ✓ La Inclinación mínima del teclado respecto a la horizontal de la mesa para mantener las muñecas lo más recta posible.

### **RATÓN:**

- ✓ Su diseño se adapta a la curva de la mano
- ✓ Su manejo es sencillo y permite el apoyo de la muñeca y antebrazo en la mesa de trabajo
- ✓ Se coloca al mismo nivel y lo más cerca posible del teclado

### **PROGRAMAS INFORMÁTICOS:**

- ✓ Deberán estar adaptados a la tarea a realizar.
- ✓ Serán de fácil comprensión y manejo, pudiendo ajustarse al nivel de conocimientos y experiencia de cada persona

### **PANTALLAS:**

- ✓ Se dispone de pantallas LED, las cuales, ocupan menos espacio, emiten menos calor, menos problemas de reflejos y más aprovechamiento de la superficie de visión.
- ✓ Se revisa periódicamente por el Dpto. de IT que la pantalla no tenga parpadeos y que los brillos y contrastes sean adecuados.
- ✓ Es orientable e inclinables, pudiendo ajustarse también su luminosidad y contraste.
- ✓ La imagen de la pantalla es estable
- ✓ La pantalla estará a una distancia adecuada, a 40 cm. o más respecto a los ojos de la persona usuaria y a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 600 bajo la horizontal.
- ✓ Se evitará reflejos mediante protección de las ventanas con dispositivos adecuados y regulables
- ✓ Se ha establecido un protocolo específico de control de luces en el centro
- ✓ Las ventanas quedarán perpendiculares a la pantalla (ni de frente ni detrás de la persona usuaria)

### **REPOSAPIES:**

- ✓ Los apoyapiés tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten, generalmente a las personas de pequeña estatura, evitar posturas inadecuadas. La inclinación debe ser de 10°. Es aconsejable que la superficie de apoyo de los pies sea de material antideslizante

- ✓ Se usa si el trabajador no puede apoyar los pies en el suelo ó para trabajadores especialmente sensibles como las mujeres embarazadas.
- ✓ Se recomienda su utilización cuando, tras sentarse, los pies no lleguen adecuadamente al suelo

**SILLAS:**

- ✓ Se dispone de sillas de ruedas que permiten la libertad de movimientos y con 5 apoyos.
- ✓ Se verifica que el brazo y antebrazo formen un ángulo de 90° y que los apoyabrazos estén alejados del borde anterior del asiento para evitar lesiones lumbares.
- ✓ La altura del asiento es ajustable, pudiendo apoyarse los pies en el suelo.
- ✓ La profundidad del asiento es regulable, sin que el borde del asiento presione las piernas.
- ✓ El recubrimiento del asiento es de material transpirable.
- ✓ El respaldo tiene una suave prominencia para apoyar la zona lumbar y su altura e inclinación ser ajustables.
- ✓ Medidas recomendadas son alto entre 400-500 mm, profundidad entre 380 y 420 mm y acolchado de 20 mm
- ✓ Todos los mecanismos de ajuste son fácilmente manejables desde la posición sentada.



**MESAS:**

- ✓ Los tableros de las mesas usados son de colores suaves y acabado mate para reducir reflejos.
- ✓ Delante del teclado debe haber al menos 10 cm para poder apoyar las manos y antebrazos.
- ✓ Las dimensiones deben ser adecuadas para distribuir los elementos de trabajo con holgura (al menos 80 cm de profundidad y 150 cm de longitud)
- ✓ Podrán apoyarse sobre la mesa las muñecas y el antebrazo formando un ángulo de 90° aproximadamente con el resto del brazo

**ATRIL O PORTA DOCUMENTOS:**

- ✓ Aconsejable cuando hay que introducir en el ordenador gran cantidad de datos que se encuentran en soporte papel.

- ✓ Será ajustable en altura, inclinación y distancia.
- ✓ Soportará el peso de los documentos sin oscilaciones.
- ✓ La base dispondrá de una ranura para evitar que las hojas resbalen

#### ESPACIO DE TRABAJO:

- ✓ Habilitar el suficiente espacio para colocar las piernas y permitir cambios de postura.
- ✓ Colocar el equipo informático frente a la persona usuaria, paralelamente.
- ✓ Deberá existir una zona entre el teclado y la persona usuaria de al menos 10 cm. para poder apoyar las muñecas.
- ✓ Colocar los archivadores y las cajoneras fuera del perímetro de la mesa, de modo que no impidan ni dificulten los movimientos.
- ✓ Disponer de espacio suficiente para permitir el acceso al mismo sin dificultad, tomar asiento y levantarse con facilidad.

#### POTENCIAR EJERCICIOS PARA PREVENIR PROBLEMAS MUSCULO-ESQUELÉTICOS



Inclinar lentamente la cabeza hacia  
Bajar la barbilla hacia el pecho



Subir los hombros con los brazos caí-  
dos a lo largo del cuerpo. Bajar los hombros



Girar lentamente la cabeza a derecha  
izquierda.



Manos en la nuca y espalda recta.  
Flexionar lateralmente la cintura y  
de- jar caer los brazos derecho e  
izquierdo forma alternativa.



Inclinar lateralmente la cabeza a derecha  
izquierda



## **MEDIDAS EN ÁMBITO HIGIENE**

---

### **ILUMINACIÓN**

- ✓ Los puestos no estarán delante ó detrás de las ventanas para evitar deslumbramientos ó reflejos molestos y se dispone de persianas ó cortinas que controlen esta variabilidad.
- ✓ Se priorizará una iluminación artificial lo más homogénea posible
- ✓ Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros.
- ✓ Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol.
- ✓ La situación de las ventanas permitirá la visión al exterior.
- ✓ El nivel mínimo de iluminación (lux) en el caso de PVD como las exigencias visuales pueden ser altas y muy altas irán de 500 a 1.000 luxes
- ✓ La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.
- ✓ Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.
- ✓ Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.
- ✓ Uso de tapones protectores
- ✓ Alejar la fuente de ruido de los trabajadores (zona de servidores)
- ✓ Colocar barreras o pantallas entre la fuente del ruido y las personas con materiales absorbentes

### **CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS (CALIDAD DEL AIRE):**

- ✓ Se dispone de un control adecuado de las condiciones termo-higrométricas de temperatura y humedad, así como de las corrientes de aire, así como un mantenimiento de todos los sistemas de climatización y ventilación con el fin de evitar incidencias como la denominada Síndrome del edificio enfermo. La temperatura se mantendrá entre 20-27°C en función de la época del año y la humedad relativa entre 45 y 65%.

✓ EN EPOCA DE VERANO	✓ 23 a 27 °C
✓ EN EPOCA DE INVIERNO	✓ 17 a 24 °C

- ✓ Con carácter anual el SPA realiza un análisis de las condiciones ambientales (temperaturas, velocidad del aire, humedad e iluminación) con el fin de conocer la situación higiénica de los trabajadores dando cumplimiento de RD 486/1997.

#### CUIDADO DE LA VISTA PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

- ✓ Cuando trabaje frente al ordenador o los monitores de postproducción durante períodos prolongados de tiempo, es posible que se irrite y fatigue la vista. Por lo que deberá cuidarla especialmente.
- ✓ Efectúe pausas de vez en cuando y descanse la vista
- ✓ Mantenga limpias sus gafas, lentes de contacto y la pantalla.
- ✓ Si utiliza filtro de pantalla, límpielo siguiendo sus instrucciones.
- ✓ Lleve a cabo revisiones periódicas de la vista por parte de un especialista.

#### MEDIDAS EN ÁMBITO SEGURIDAD SALUD EN TRABAJO

---

- Pasillos y maquinarias perfectamente delimitadas y señalizados Orden y limpieza.
- La señalización resulta eficaz como técnica de seguridad complementaria
- Uso de EPIS que proceda
- Evitar riesgos de tropiezo por cableado
- Estanterías bien arriostradas

**Aprobado por: José Nieto (Gerente)**



Fecha: mayo 2022