

RISCOS MÁIS FRECUENTES NAS OFICINAS

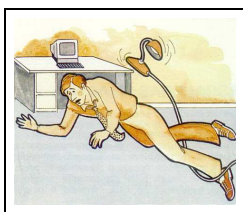
- Caídas.
- Andeis armarios e archivadores, envorcaduras.
- Caídas polas escaleiras de acceso.
- Accidentes con cadeiras
- Escaleiras de man, tarimas e afíns.
- O traballo en ordenadores de pantallas.
- Risco eléctrico. (directo e indirecto)

Por cada 1000 asegurados en mutua gallega en actividades propias de oficina, prodúcese ao ano 20 accidentes.

CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

ACCIDENTES POR CAÍDAS

- Será preciso manter todas as vías de circulación e acceso aos postos de traballo en perfecto estado, e libres de todo tipo de obstáculos que poidan producir golpes ou tropezoños. Prohibirase o almacenamento temporal de obxectos polas zonas comúns das oficinas para evitar os golpes.



- Eliminar cables eléctricos de rede e de teléfonos que poida haber polo chan, especialmente os que pasen por zonas de paso e poidan provocar caídas. Os cables disporanse por canetas, espirais ou os lugares que moitas mesas xa traen deseñados para eles.

- O chan esvaradío tamén é orixe de caídas, se non é posible a realización da limpeza das zonas de circulación fóra do horario laboral deberase polo menos sinalizar o risco de caídas mediante o seguinte sinal.



- Nas escaleiras as caídas son máis perigosas, polo que se deberá vixiar o seu estado, e dispoñendo bandas antiesvaradíñas na súa parte frontal se fose necesario. Se detectamos anomalías nelas deberánse comunicar ao xefe de inmediato.

- Durante a circulación polas escaleiras debemos ir sen correr, saltar ou precipitarse, utilizando sempre todos os chanzos. Tamén evitaremos as distraccións, evitando ler mentres as utilizamos.



ESCALEIRAS DE MAN

- A causa principal destes accidentes é o uso incorrecto das escaleiras de man, ou a falta dunha escaleira de man, o que fai que empreguemos calquera elemento para acadar cotas superiores.
- Deberemos evitar para realizar calquera tarefa en altura (colgar carteis, acadar libros, substituír unha lámpada,...) a utilización de substitutos de escaleiras, como cadeiras, caixas, mesas,...
- Cando utilizemos escaleiras estas deberán ter a altura suficiente para acadar a altura necesaria evitando apoiarse en andeis, plataformas ou outros lugares próximos á escaleira que estemos a empregar. Se temos que acadar obxectos lateralmente afastados da escaleira será necesario baixar, desprazar a escaleira e volver subir.
- Tampouco debemos utilizar escaleiras de tesoiras sen tirantes que limiten a súa apertura, ou apoiadas como escaleiras normais.
- É importante ademais vixiar o estado dos elementos antiesvaradíños situados na parte de abaixo dos largueiros das escaleiras, non empregando a escaleira se falta algún ou se está estragado.



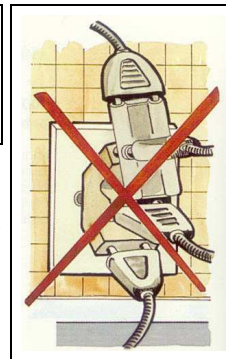
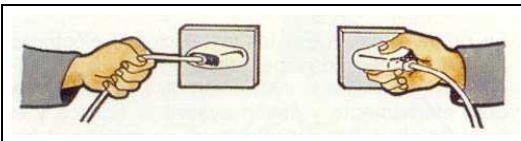
RISCOS VARIOS

- Manter as tesoiras e cuters en caixóns de forma que non poidan provocar cortes, non as deixar nunca en andeis e enriba de armarios, xa que poden provocar accidentes graves.
- Os produtos para a limpeza da oficina deberánse manter nos seus envases orixinais, de maneira que se saiba claramente o que conteñen. En definitiva; non realizar transvasamentos e manter o etiquetado orixinal dos produtos.
- Unha alfombra mal asentada ou con vicios nos seus lados ou vértices tamén poden ser orixe de riscos, substituílas.
- Nas papeleiras non debemos depositar obxectos cortantes sen envolvelos previamente en cartóns grosos, de maneira que non poidan provocar cortes a quen os retire posteriormente.



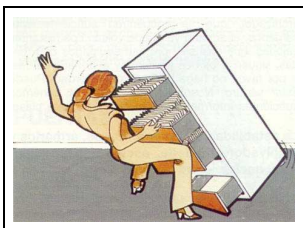
ELECTRICIDADE

- A meirande parte dos accidentes eléctricos mortais prodúcese con voltaxes de 220 voltios, a mesma tensión que temos en todos os equipos eléctricos da oficina..
- Revisaranse as instalacións eléctricas de maneira periódica por un especialista.
- Debemos fixarnos na importancia de utilizar unicamente tomas de corrente normalizadas e con toma de terra. A continuidade da toma de terra protexeranos convenientemente contra contactos eléctricos indirectos. Unicamente non precisarán tomas de terra aqueles aparellos marcados cun dobre cadrado que significa que posúen dobre illamento.
- É necesario evitar o uso de ladróns, xa que rara vez manteñen a continuidade da toma de terra. Se é necesario a utilización de máis enchufes dos dispoñibles optárase por unha base de enchufe múltiple (verificando sempre que dispón de toma de terra), aínda que se deberá ter en conta a sobrecarga a que estamos sometendo o enchufe principal.
- Non intentaremos nunca a manipulación no interior do equipos eléctricos que se encontren baixo tensión, xa que a posibilidade de ter contactos eléctricos directos dispárase.
- Para a desconexión de equipos eléctricos deberemos tirar do enchufe e nunca do cable.



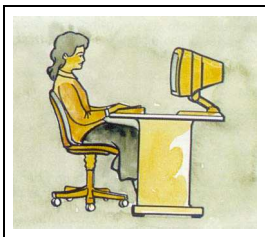
ANDEIS, ARMARIOS E ARQUIVADORES (envorcaduras)

- Canto máis estreito é alto sexa un andel máis fácil é que dea a volta; tamén se ve reducida a estabilidade destes elementos se o chan non está correctamente nivelado ou se cargamos demasiado as baldas dos andeis, ou se as utilizamos para acadar a parte máis alta do moble.
- A estabilidade dos armarios, andeis e arquivadores pódese garantir mediante a súa suxeición á parede. Se hai andeis que non están pegados á parede, estes poderanse arristrar mediante perfís metálicos aos andeis laterais ou ao teito.
- Tamén podemos seguir unhas normas de conduta para evitar esa caída; no andel colocar os obxectos máis voluminosos e pesados nos estantes inferiores para baixar o centro de gravidade. Nos arquivadores será preciso encheos sen comezar sempre pola parte frontal superior, xa que así resultaría máis doada a súa envorcadura.



FATIGA POSTURAL POR POSTOS DE TRABAJO INADECUADOS:

- Para evitar problemas de fatiga por posturas continuadas aconséllase o seguinte programa:
- A altura da mesa en relación co asento ten que estar calculada de tal forma que apoiando o antebrazo quede en posición horizontal.
- Partindo da posición anterior, os seus pés deben apoiar perfectamente no chan. Se non é así, precisaría un repousapés para apoialos.
- O bordo anterior do asento debe ser redondeado. Os bordos vivos dificultan a circulación sanguínea das pernas.
- O respaldo do asento deberá ser recto e graduable en altura e inclinación. O lombo debe apoiarse nel, xusto ao comezo das omoplatas.
- O ordenador e posto de traballo deberá carecer de reflexos que poidan provocarnos fatiga visual.
- Os asentos de oficina deberán estar dotados de cinco puntos de apoio, para evitar que dean a volta así como a posibilidade de usalos como mexedores.



OBSTÁCULOS EN EVACUACIÓNS.

- Deberanse evitar todo tipo de obstáculos dispostos nas zonas de paso. Isto resultará especialmente importante nas saídas de emerxencia e diante dos equipos de protección contra incendios. Ante unha emerxencia non teremos tempo de separar obxectos para acceder aos equipos, e presenza de obstáculos durante unha hipotética evacuación pode resultar fatal.
- Deberemos ademais coñecer os equipos de extinción dispoñibles, o seu uso e situación.

