

## RISCOS I MESURES PREVENTIVES: ACTIVITAT D'ADMINISTRACIÓ I GESTIÓ

---

A continuació s'indiquen els **riscos de caràcter general de les activitats d'administració i gestió**, així com les mesures preventives bàsiques que s'han de respectar, tanmateix i si s'escau amb la informació aportada sobre els riscos específics que faciliti el Centre, Departament, Servei o Unitat. Aquesta informació es completarà amb les **normes bàsiques d'emergència del centre** on realitzi la seva activitat.

En alguns apartats de descripció de la situació de risc cal completar la informació d'acord amb l'activitat específica que realitza. Aquesta activitat específica defineix les mesures preventives a aplicar. En el cas que consideris que alguna activitat no està identificada, posa't en contacte amb l'OSSMA ([ossma@ub.edu](mailto:ossma@ub.edu) / 9340 31192).



### Compliment del marc legal

- Complir les mesures preventives de la **Guia tècnica per a l'avaluació i la prevenció del risc elèctric** que desenvolupa el **Reial decret 614/2001**, de 8 de juny.
- Complir les normes de seguretat vial del Reial Decret Legislatiu 6/2015, de 30 d'octubre, pel qual s'aprova el text refós de la **Llei sobre Tràfic, Circulació de Vehicles a Motor i Seguretat Vial**.
- Complir les mesures preventives de la **Guia tècnica del RD 488/97**, en relació amb l'ús **d'equips de treball amb pantalla de visualització de dades (PVD)**.



RISCOS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<p><b>901001</b> Caiguda de persones al mateix nivell</p> <p><b>901001</b> Caiguda de persones a diferent nivell</p> <p><b>901008</b> Cops amb objectes i/o materials en vies de pas</p>	<p>Per moviment per als diferents espais dels edificis de les facultats externs i interns, i possibilitat de risc de caiguda al mateix nivell o per escales fixes i rampes.</p> <p>Possible accés als nivells alts de prestatgeries i armaris amb elements no adequats (cadires amb rodes, per exemple).</p>	<p><b>Genèriques de caigudes al mateix i diferent nivell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer els desplaçaments amb cura i atenció: no córrer. <b>No mirar el telèfon mòbil o documents</b> mentre es camina.</li> <li>- <b>Pujar o baixar escales tranquil·lament</b> sense presses evitant fer-ho corrent o empenyent a la o les persones que el precedeixin. No pujar o baixar de dos en dos els esglaons.</li> <li>- <b>Utilitzar</b> sempre que sigui possible les baranes o <b>passamans</b>.</li> <li>- Fer servir <b>calçat adequat amb soles antilliscants</b>.</li> <li>- <b>Respectar la senyalització normativa de paviment lliscant</b> i les senyalitzacions de desnivells, obstacles i altres riscos que originin risc de caiguda de persones.</li> <li>- <b>Mantenir les vies de pas lliures d'obstacles i el lloc de treball en perfecte estat d'ordre i neteja</b>.</li> <li>- <b>Comunicar qualsevol deficiència</b> que s'observi en el dia a dia per a resoldre ràpidament el risc.</li> <li>- Si la il·luminació es considera insuficient, fer servir mitjans auxiliars i comunicar la situació a la UB.</li> </ul> <p><b>Genèriques caigudes per ensopegades amb elements en vies de pas</b></p> <p>Per evitar els cops amb objectes i/o materials en vies de pas, un principi bàsic per prevenir els accidents és <b>mantenir l'ordre i la neteja al lloc de treball i vies de pas</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Assegurar que el cablejat d'alimentació dels telèfons, ordinadors i altres equips informàtics i elèctrics no entorpeixi les zones de pas ni els espais de treball</b>.</li> <li>- <b>No col·locar caixes, paquets o obstacles a les zones de pas</b>.</li> <li>- <b>Mantenir els consumibles com ara paper, tòner, etc., al lloc assignat per al seu emmagatzematge</b>; tant quan són nous com per reciclar.</li> <li>- <b>Retirar immediatament qualsevol líquid o residu que caigui a terra</b>.</li> </ul> <p><b>Genèriques ús escales petites, tamborets...per accedir a prestatges</b></p> <p>Un elevat nombre d'accidents tenen lloc en intentar accedir de forma incorrecta als nivells superiors dels prestatges. Per evitar-los adoptar les següents mesures:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No utilitzar cadires, papereres, calaixeres o qualsevol altre element similar per accedir a les parts altes dels armaris i prestatgeries</b>.</li> <li>- <b>Utilitzar sempre escales de mà o mitjans adequats i de forma adequada</b>. No enfilarse mai pels prestatges.</li> <li>- <b>Verificar el bon estat de conservació</b> de les escales, tamborets o mitjà que es faci servir abans de cada ús (esglaons insuficients o en mal estat, elements deformats o desgastats).</li> </ul>

RISCOS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>907000</b> - Risc d'incendi		<b>Mesures preventives front al risc d'incendi</b> <b>Recorda que està prohibit fumar</b> en els llocs de treball. A més: <ul style="list-style-type: none"><li>- Has de <b>saber on està l'extintor més proper</b> al teu lloc de treball i que aquest estigui sempre accessible.</li><li>- <b>Evita la sobrecàrrega en els endolls</b>. Evitar l'ús de multiplicadors, lladres, etc.</li><li>- <b>Coneix on està la sortida d'emergència més propera</b>, nombres de telèfon d'emergència i instruccions a seguir, segons l'organització d'emergència implantada en el teu edifici.</li><li>- <b>Evita l'acumulació de material combustible</b> (paper, cartró...) al màxim i mai emmagatzemar-lo al costat de compressors, equips i/o dipòsit de gasoil.</li><li>- <b>Mantingues l'ordre i la neteja</b> en el teu lloc de treball.</li><li>- Les <b>sortides d'emergència</b>, perquè siguin <b>operatives</b>, hauran d'estar netes i no acumular materials que obstrueixin l'accés dels equips contra incendis.</li><li>- <b>Desconnectar els aparells elèctrics</b> durant els períodes perllongats de no utilització o al finalitzar la jornada.</li></ul>
	<b>907049</b> - Evacuació dificultosa per deficiències estructurals i organitzatives		<b>Mesures preventives per a l'evacuació dels edificis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Coneix on està la sortida d'emergència més propera</b>, nombres de telèfon d'emergència i instruccions a seguir, segons l'organització d'emergència implantada en el teu edifici. Trobaràs aquesta informació al plànol SOU AQUÍ, ubicat en els diferents replans d'escala i distribuïdors de l'edifici.</li><li>- <b>Mantingues l'ordre i la neteja</b> en el teu lloc de treball.</li><li>- Les <b>sortides d'emergència</b>, perquè siguin <b>operatives</b>, hauran d'estar netes i no acumular materials que obstrueixin l'accés dels equips contra incendis.</li><li>- <b>Participa de la formació obligatòria en matèria d'evacuació d'edificis</b>.</li><li>- <b>Segueix les indicacions que es facin arribar per part dels diferents responsables</b> en matèria d'evacuació. Quan soni l'alarma de manera continuada és necessari iniciar l'evacuació de l'edifici sense dilacions.</li><li>- <b>Participa activament en els simulacres</b> que es realitzin en els edificis.</li></ul>
	<b>901007</b> - Cops amb vehicles	Per circulació de vehicles motoritzats i vianants pel mateix espai, dins el recinte de les Facultats.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ús de mitjans alternatius al transport privat tant en els desplaçaments dins de la jornada laboral com en els d'anada i tornada del treball.</li><li>- Quan estigui conduint un vehicle motoritzat dins el recinte de la Facultat ha de respectar a les indicacions i senyalitzacions.</li><li>- Fer els desplaçaments amb cura i atenció.</li></ul>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>902001 - Accidents derivats de desplaçaments (in itinere / in mision)</b>	Per possibles atropellaments i/o accidents de trànsit, tant en el paper de conductor com de vianant, en els desplaçaments entre el domicili habitual i el lloc de treball i/o en desplaçaments dins de la jornada laboral.	<p><b>Principals mesures preventives davant del risc d'atropellament:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evitar presses i ritmes accelerats.</li><li>- Senyalitzar adequadament amb els triangles quan es tingui una averia a la carretera.</li><li>- No sortir del vehicle sense abans posar-se l'armilla d'alta visibilitat.</li></ul> <p><b>Principals mesures preventives davant el risc d'accident de circulació:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sortir de casa amb temps suficient per arribar a la feina. No anar amb el temps just.</li><li>- Respectar les normes de circulació, sobretot les velocitats màximes.</li><li>- Conduir amb prudència i fent ús del cinturó de seguretat.</li><li>- Adeqüi la velocitat a l'estat de la carretera i a les condicions atmosfèriques.</li><li>- Mantenir un nivell d'alerta en relació amb l'entorn i preveure les reaccions d'altres conductors o vianants.</li><li>- Revisar periòdicament l'estat tècnic del vehicle.</li><li>- Controlar els venciments de l'assegurança Obligatòria i de la Inspecció Tècnica de Vehicles (ITV).</li><li>- Portar un bon descans per a circular en òptimes condicions.</li><li>- Menjar sa i lleuger. Evitar menjar massa abans d'agafar el vehicle.</li><li>- No beure alcohol durant la jornada laboral.</li><li>- Evitar conduir en estats afectius i emocionals que puguin afectar l'atenció.</li><li>- Evitar distreure l'atenció amb altres coses que no siguin pròpiament la conducció: no utilitzar el telèfon mòbil, ni menjar, ni beure, ni fumar.</li><li>- En el cas d'utilitzar navegadors, aquests es programaran abans de sortir i estarà totalment prohibit de manipular-los durant la conducció.</li><li>- Tenir cura dels medicaments que es prenen abans d'agafar el vehicle. Llegir sempre els prospectes del medicament i, si el fàrmac té efectes sobre la capacitat de conducció, evitar conduir.</li></ul> <p>Per a més informació sobre mobilitat consulteu l'enllaç següent: <a href="http://www.ub.edu/ossma/mobilitat/consells-de-mobilitat/">http://www.ub.edu/ossma/mobilitat/consells-de-mobilitat/</a></p>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>905001 - Contactes elèctrics (personal usuari d'equips i/o instal·lacions elèctriques)</b>	<b>En l'activitat diària durant l'ús d'equips (ordinadors, impressores, fotocopiadores...) que estan connectats a la instal·lació de baixa tensió de l'edifici. Per sobrecàrrega (lladres, multiplicadors...)</b>	<b>Complir les mesures genèriques de prevenció de contactes elèctrics</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>No fer cap tipus de treball elèctric</b>, ni tan sols les operacions més simples (accedir a un quadre elèctric i manipular un interruptor, etc.).</li><li>• Si els cables estan gastats o pelats, o els endolls trencats, es tracta d'una situació de greu perill que s'ha de reparar immediatament.</li><li>• <b>Si s'observa alguna anomalia elèctrica, cal comunicar-ho al servei de manteniment.</b> No s'ha d'intentar arreglar-la.</li><li>• <b>Abans d'utilitzar aparells o màquines elèctriques, cal verificar que estan en perfecte estat</b> i informar-se sobre les precaucions que s'han d'adoptar per utilitzar-les.</li><li>• <b>No obrir mai les proteccions dels aparells i equips elèctrics</b> i respectar tot senyal de risc elèctric.</li><li>• <b>No estirar els cables elèctrics</b> per moure'ls o per desplaçar els aparells o màquines elèctriques.</li><li>• <b>No utilitzar allargadors, lladres i/o multiplicadors elèctrics</b> per endollar equips de treball, llevat de situacions puntuals.</li><li>• <b>Evitar la presència d'aigua i humitat a prop del cablejat elèctric.</b></li><li>• <b>Respectar sempre les instruccions d'ús i manteniment donades pel fabricant</b>, i, realitzar manteniments periòdics quan així ho requereixi el fabricant.</li><li>• Utilitzeu equips amb <b>marcatge CE</b> davant el risc elèctric.</li><li>• Eviteu la col·locació de cablejat en zones de pas o en llocs on es pugui malmetre (rebre esquixades, ser sotmès a tracció o aixafament, etc.).</li></ul>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>913301 - Malestar tèrmic lleuger (<math>17^{\circ}\text{C} &gt; T^{\text{a}} &lt; 27^{\circ}\text{C}</math>)</b>	<p>La regulació del nivell de calor / fred és origen de disputes, sobretot en locals compartits amb sistemes centralitzats. Aquest problema sobretot es presenta a l'estiu, on els treballadors que tenen el lloc de treball sota una sortida d'aire perceben un raig d'aire fred molest; per contra, els que estan lluny dels difusors o a prop de parets o finestres amb alta insolació passen molta calor. El resultat és una contínua pugna per baixar o pujar el nivell del termòstat, que provoca una situació cada vegada més inestable del sistema (es baixa o es puja més del compte), que només accentua el problema.</p>	<p><b>Mesures genèriques per malestar tèrmic lleuger</b></p> <p>Per tal de que <b>entre tots s'aconsegueixi un sistema de climatització el més eficaç, eficient i sostenible possible</b> s'aconsella:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Si es pateix l'existència d'un difusor molest just a sobre, sol·licitar als responsables de manteniment del sistema de climatització que orientin de forma adequada els difusors, o que regulin la velocitat de sortida de l'aire.</b> El problema normalment està lligat als diferents requisits de la velocitat de sortida de l'aire a l'estiu i a l'hivern. Així, a l'hivern l'aire surt calent i, per aconseguir que arribi a terra, es necessiten velocitats de sortida més altes (l'aire calent tendeix a pujar). Per contra, a l'estiu, l'aire surt fresc i es necessita una velocitat menor. El problema es resol, per tant, regulant la velocitat de l'aire i no variant la temperatura del termòstat. També cal considerar que dins d'una oficina hi ha zones més calentes i altres més fredes, una redistribució dels llocs segons els gustos de cada persona també podria ser una bona intervenció.</li><li>- <b>Avisar ràpidament a manteniment per tal que el sistema s'adapti a les condicions climatològiques reals</b> i sigui el més sostenible possible, evitant al màxim situacions com, per exemple, sistema de calefacció en marxa i finestres obertes per calor.</li><li>- <b>En cas de dubte</b> respecte a qualsevol qüestió del dia a dia relacionada amb el lloc de treball o les condicions en què aquest es dugui a terme, <b>consultar amb el seu superior i/o amb personal de manteniment.</b></li></ul>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	913306 - Malestar per deficient qualitat de l'aire interior	Una ventilació insuficient i/o deficient és una de les causes principals del deteriorament de la qualitat de l'aire a l'interior dels locals de treball.	<b>Mesures preventives genèriques per qualitat d'aire interior</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ventilador diàriament els espais de treball, preferiblement amb ventilació natural.</li><li>- En cas de dubte respecte a qualsevol qüestió del dia a dia relacionada amb el lloc de treball o les condicions en què aquest es dugui a terme, <b>consultar amb el seu superior i/o amb el personal de manteniment.</b></li></ul>





RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>921004</b> - Treball amb PVD	<p>Per utilització d'equips amb pantalla de visualització (PVDs) de manera continuada (4 hores diàries o de 20 hores setmanals).</p> <p>Per possible utilització d'ordinadors portàtils en algun moment, encara que no es detecta un ús freqüent i massiu d'aquests tipus de dispositius.</p>	<p><b>Genèriques: PVD</b></p> <p>Adopció de postures de treball correctes.</p> <p>Per tal de pal·liar la fatiga postural es recomana:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Seure amb l'esquena recta i recolzada al respatller de la cadira.</li><li>- La taula ha d'estar a l'altura dels colzes: cal regular l'alçada de la cadira.</li><li>- Situeu la pantalla de l'ordinador frontalment, el teclat, entre l'usuari i la pantalla, i deixeu l'espai suficient per recolzar-hi els canells.</li><li>- Adaptar la cadira amb els mecanismes de regulació d'altura del seient. Els peus han de quedar correctament situats al terra. La inclinació del respatller s'ha de regular assegurant que l'esquena se situa en un angle comprès entre els 90-100°.</li><li>- La part superior del monitor ha de situar-se a l'altura dels ulls.</li><li>- Evitar les postures estàtiques: cal canviar de posició i moure l'esquena per reduir la tensió muscular.</li><li>- Realitzar petites pauses durant la jornada.</li><li>- Efectuar suaus moviments d'estiraments dels músculs carregats.</li><li>- Per a més informació consulteu l'enllaç següent: <a href="http://www.ub.edu/ossma/fonsdocumental/documents/lilibretoficines.pdf">http://www.ub.edu/ossma/fonsdocumental/documents/lilibretoficines.pdf</a></li></ul> <p><b>Genèriques: treball amb ordinador ultraportàtil (netbook)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilitzar aquests tipus de dispositius durant períodes curts de temps.</li><li>- No utilitzar-los com a eina de treball principal.</li><li>- Utilitzar-los només com a complement d'un ordinador de sobretaula.</li><li>- Descansar durant almenys 10 min per cada hora d'ús.</li></ul> <p><b>Mesures específiques de treball amb ordinador portàtil</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- No es recomana utilitzar l'ordinador portàtil més de 4 h diàries.</li><li>- Col·locar el portàtil sobre un suport elevador que l'aixequi i permeti col·locar la pantalla a l'alçada dels ulls per evitar una mala postura de treball.</li><li>- Utilitzar un teclat i ratolí perifèric que es connecta a l'ordinador, en lloc d'utilitzar els dispositius integrats de l'equip. D'aquesta manera es pot mantenir una postura adequada, relaxada i neutral.</li><li>- Utilitzar, sempre que sigui possible, una estació d'acoblament (docking station) que permeti que la connexió entre el portàtil i els elements externs es pugui fer d'una manera fàcil i ràpida, amb una mateixa connexió.</li><li>- Descansar almenys durant 10 min per cada hora d'ús.</li></ul>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	921007 - Fatiga visual	<p>Possible fatiga visual degut a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Treball continuat amb l'ordinador</b> moltes de les jornades laborals</li><li>- <b>No adequada col·locació de la pantalla).</b></li><li>- Per <b>deficiències lumíniques</b></li><li>- <b>Reflexos a la pantalla</b></li></ul>	<p><b>Genèriques: fatiga visual</b></p> <p><b>Per evitar la fatiga visual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Treballar a més de 45cm de distància de la pantalla.</b></li><li>- <b>Relaxar la vista mirant objectes llunyans i parpellejant freqüentment.</b></li><li>- <b>Alternar, si és possible, les tasques de PVD amb altres tasques.</b></li><li>- <b>Establir pauses d'uns 10 minuts cada 2 hores, si el treball és de tipus continuat.</b></li><li>- <b>No orientar el lloc de treball ni de front ni d'esquena a les finestres,</b> per evitar contrastos i reflexos.</li><li>- Ajustar l'alçada del teclat a les necessitats de l'usuari.</li><li>- Si es precisa de llum localitzada aquesta ha de ser uniforme per al text i el teclat.</li><li>- Ajustar lluentor i contrast de la pantalla i evitar lluentors molestes.</li><li>- El <b>condicionament del lloc de treball</b> així com la situació i les característiques tècniques de les fonts de llum artificial hauran de tenir-se en compte <b>per tal que s'evitin els enlluernaments i els reflexos molestos a la pantalla o una altra part de l'equip.</b></li></ul>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	<b>921009</b> - Fatiga postural	<b>Fatiga postural</b> per: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Treball continuat amb ordinador en postura assegurada</b> durant les tasques de gestió, administració,...</li><li>- <b>Cadires no òptimes.</b></li></ul>	<b>Adopció de postures correctes de treball</b> <b>Per evitar la fatiga muscular:</b> El <b>sistema cadira/taula</b> , ha de permetre adoptar una postura correcta, i al mateix, temps permetre els canvis de postura, així: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Ajustar correctament l'alçada del seient de manera que els colzes quedin aproximadament a l'alçada del pla de treball.</b></li><li>- Si una vegada realitzat dit ajust, no recolza els peus còmodament a terra, sol·licitar un reposapeus.</li><li>- <b>Seure de manera que l'esquena estigui en contacte amb el suport del seient</b>, no deixant que el cos es doblegui cap a davant arquejant l'esquena.</li><li>- Col·locar el teclat de manera que quedi <b>espai</b> davant del mateix a la taula que serveixi <b>per reposar els canells i els avantbraços.</b></li><li>- Habilitar un <b>espai</b> suficient a la taula per poder <b>accionar el "ratolí" recolzant l'avantbraç sobre la taula.</b></li><li>- <b>Utilitzar un model de "ratolí" adaptat a la mida de la teva mà</b> i amb un disseny que et permeti accionar-lo amb comoditat.</li><li>- Si s'utilitza el "ratolí" freqüentment <b>procurar evitar la inclinació excessiva del canell.</b></li><li>- <b>Col·locar el monitor enfront</b>, o, en tot cas, dintre d'un angle de 120º en el plànol horitzontal, de manera que no es necessiti girar repetidament el tronc o el cap per mirar la pantalla.</li><li>- <b>Realitzar pauses periòdiques per a prevenir la fatiga posicional</b>, relaxar la tensió muscular i contrarestar l'estatisme postural. Es recomanen pauses curtes o micropauses cada 20 minuts.</li><li>- <b>Alternar posició assegurada amb posició dempeus</b> i realitzar exercicis de relaxació muscular.</li><li>- <b>Efectuar suaus moviments d'estirament dels músculs cansats.</b></li></ul> Per a més informació consulteu l'enllaç següent: <a href="http://www.ub.edu/ossma/taula-dexercicis/">http://www.ub.edu/ossma/taula-dexercicis/</a>



RISCS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	921009 - Fatiga postural		<p><b>Recomanacions generals ergonomia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Aixecar-se de la cadira:</b> Per a aixecar-se de la cadira recolzar-se en els reposabraços. A l'aixecar-se d'una cadira sense reposabraços, recolzar-se en les cuixes o genolls i, en tot cas, mantenir l'esquena recta o lleugerament arquejada cap a enrere mentre dura la incorporació.</li><li>- <b>Asseure's en la cadira:</b> Seure controladament, no desplomar-se. Mentre s'està assegut, donar-se suport amb els braços en els reposabraços o en les cuixes, mantenint l'esquena recta, i seure el més enrere possible en la cadira, donant suport la seva columna en el respatller.</li><li>- <b>Moviments assegut:</b> Al girar, fer-ho amb tot el cos alhora, evitant els girs parcials. També és convenient aixecar-se i caminar cada 45 minuts. Col·locar tots els elements de la taula de treball de manera que es redueixi al mínim els girs de cap.</li><li>- <b>Posició dempeus:</b> Alternar la postura estàtica dempeus amb altres que facilitin el moviment a l'aula. Canviar la posició dels peus i tenir una bona higiene postural (esquena recta, equilibri del pes corporal sobre els dos costats del cos...).</li></ul> <p><b>Mesures ergonòmiques específiques relacionades amb la sedestació (assegut)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Els braços han d'estar propers al cos, amb un angle del colze no superior a 90°.</b></li><li>- <b>L'esquena ha d'estar recolzada en el respatller.</b></li><li>- <b>Les cames han de formar un angle aproximat de 90°, amb els peus totalment recolzats al terra.</b> Si no s'aconsegueix un bon recolzament, sol·licitar reposapeus.</li><li>- S'han d'evitar girs i inclinacions frontals o laterals del tronc.</li><li>- El cap no ha d'estar inclinat més de 15° i a més cal evitar els girs.</li><li>- Cal canviar de posició al llarg de la jornada laboral.</li><li>- S'han de <b>preveure pauses per evitar la fatiga posicional i visual.</b></li></ul>



RISCOS I MESURES PREVENTIVES ACTIVITAT ADMINISTRATIVA I DE GESTIÓ			
SI/NO	Codi OSSMA / FACTOR DE RISC	DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ DE RISC	MESURES PREVENTIVES
	922001 - Demandes psicològiques	Elevat nivell de burocratització en els tràmits habituals.	<b>Genèriques riscos psicosocials</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Conèixer les eines disponibles per a les diferents tasques.</b></li><li>- <b>Planificar les activitats a desenvolupar</b> assignant recursos disponibles, responsables i calendari d'execució.</li><li>- <b>Rebre formació teòrica i pràctica en riscos psicosocials i tècniques de gestió de l'estrès.</b></li><li>- <b>Recordar que la Universitat ofereix un servei d'atenció psicològica personalitzada</b> per a problemes psicosocials als treballadors/es de la UB. Per a més informació <b>contactar amb l'OSSMA.</b></li></ul>
	922005 - Agressions produïdes per persones en el lloc de treball	Possibles <b>conflictes-agressions</b> amb els alumnes o altres usuaris en algun moment durant l'atenció de persones.	<b>Genèriques: violència</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Rebre formació teòrica i pràctica sobre violència laboral i gestió de conflictes.</b></li><li>- <b>Recordar que la Universitat ofereix un servei d'atenció psicològica personalitzada</b> per a problemes psicosocials als treballadors/es de la UB. Per a més informació <b>contactar amb l'OSSMA.</b></li></ul>

L'obligació de compliment de les mesures de prevenció indicades en matèria prevenció de riscos per part dels treballadors/res, ve recollida a l'article 29 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.