

## Recuerda

**Cuando las tareas requieren el desplazamiento fuera de la oficina:**

- Tómate el tiempo necesario; Las prisas es una de las causas que desencadenan mas accidentes.

**Si el desplazamiento se realiza a pie:**

- Respetar las normas de seguridad: cruza por los pasos de cebra, espera a que los semáforos permitan el paso...

**Si el desplazamiento requiere la conducción de un vehículo:**

- Respetar las normas de tráfico (mantén la distancia de seguridad, utiliza el cinturón de seguridad, no hables por teléfono ni programes el navegador mientras conduces...).
- Ten presente las recomendaciones sobre el consumo de bebidas alcohólicas o medicamentos. Además si vas a conducir no comas copiosamente.
- Evita la conducción con fatiga.
- Desconecta de los problemas laborales y personales mientras estás al volante.
- Antes de poner en marcha el vehículo, revisa el correcto estado del mismo (indicadores, frenos, dirección y neumáticos) y periódicamente realiza las revisiones correspondientes (ITV...).
- Extrema la precaución en zonas mal iluminadas y/o alejadas de núcleos habitados.

Y si vas cargado... ten cuidado y evita sobreesfuerzos a la hora de realizar las labores de carga y descarga. Utiliza medios mecánicos si fuese necesario.

La gran mayoría de las situaciones de riesgo son evitables. Los accidentes y enfermedades profesionales son el resultado de la ausencia de procedimientos adecuados en nuestro trabajo.

Esperamos que esta información de buenas prácticas sirva para mejorar las condiciones de trabajo y la protección de la Seguridad y Salud de todos los trabajadores de Comisiones Obreras de Cantabria.

**Alberto López Allende**  
Secretario de Salud Laboral  
y Medio Ambiente de CC.OO.

**Jose Ángel Peña Miyar**  
Delegado de Prevención  
de CC.OO. Cantabria

Para más información dirígete al:  
**Gabinete de Salud Laboral  
y Medio Ambiente de CC OO de Cantabria**  
Tel.: 942 227 057 - Fax: 942 225 921

[www.cantabria.ccoo.es](http://www.cantabria.ccoo.es)

**“TU LÍNEA DIRECTA CON LA PREVENCIÓN”**



Secretaría de Salud Laboral  
y Medio Ambiente de Cantabria

**Objetivo:** Eliminar los Riesgos



PUESTO DE TRABAJO  
**Oficina**



## Descripción del puesto

Los trabajadores de oficina desarrollan su trabajo con pantallas de visualización de datos (Pvd's), atención telefónica y atención al público en los locales de CCOO de Cantabria. Hay tareas que requieren el desplazamiento fuera de la oficina a pie y/o utilizando distintos medios de transporte.

## Riesgos

- Fatiga postural debido al trabajo estático, posturas forzadas consecuencia de un espacio de trabajo reducido, ergonómicamente inadecuado, a malos hábitos posturales, repetición de los mismos movimientos...
- Fatiga visual producida por falta de iluminación y/o contraste, deslumbramientos, demandas de atención propias del trabajo con PVD's...
- Caídas, golpes y contusiones originadas por falta de espacio, desorden, suelos deslizantes, exceso de prisas, improvisación de "escaleras" para alcanzar objetos, cajones abiertos...
- Discomfort debido a las condiciones climáticas, como consecuencia del exceso de personas y/o equipos trabajando en un local, corrientes, la falta de acondicionamiento de la oficina...
- Discomfort debido al ruido producido las máquinas y/o diferentes conversaciones personales ...
- Aspectos relacionados con la organización del trabajo: sobrecarga, alta demanda psicológica, repetitividad, aislamiento...

## Medidas preventivas

### Acondicionamiento del puesto de trabajo

#### Paredes

Mates y de colores pálidos

#### Lamparillas

Con difusores de luz.

#### Iluminación general

150-300lux.

#### Ruido ambiental

Trabajo normal: Inferior a 65-70 dB(A)

Trabajo concentrado: Inferior a 55 dB(A)

#### Microclima

Temperatura seca: 17-27°

Humedad: 40-70%

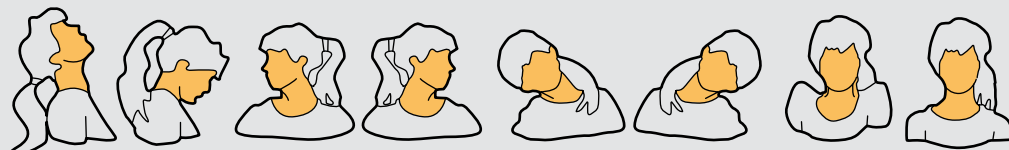


Fig. 1

## El puesto (Fig. 2).

**Portacopias:** a la altura de la pantalla.

**Asiento:** 5 patas, regulable en altura y respaldo, brazos formando un ángulo de 90 grados, con reposabrazos si en la mesa no hay suficiente espacio para apoyarlos.

**Reposapiés:** recomendable si la altura de la mesa y la silla no son regulables.

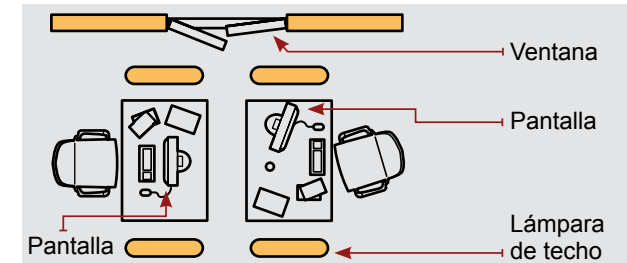
**Mobiliario:** mate para evitar reflejos.

**Auriculares para el teléfono:** recomendables cuando el uso del teléfono sea frecuente y /o se note molestias en el cuello.

## La iluminación

### Situación de la pantalla:

- Alejada de la ventana.
- Perpendicular a las luces.
- Evitar reflejos.



## Y además

- **Mantenimiento de orden y limpieza** para evitar accidentes
- **Realización de pausas**
- **Ejercicios estiramientos**

### Por ejemplo:

- Realiza movimientos lentos girando el cuello arriba y abajo, a izquierda y derecha. También mueve arriba y abajo los hombros. (Fig. 1 página anterior).
- Pon las manos en la nuca y espalda recta. Flexiona lateralmente la cintura y deja caer los brazos derecho e izquierdo alternativamente. (Fig. 3).
- Coloca los brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el codo. Mueve al máximo el codo hacia atrás. (Fig. 4).

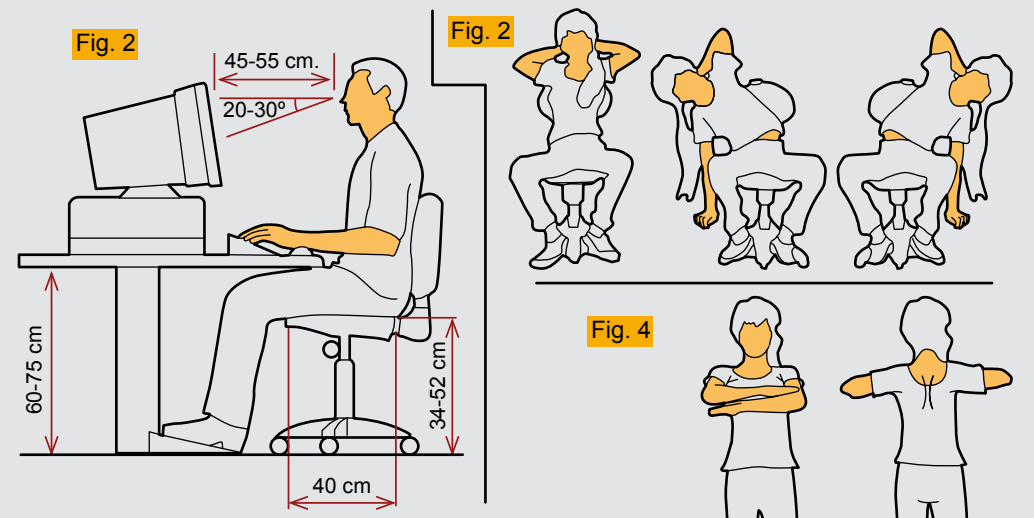


Fig. 2

Fig. 2

Fig. 4