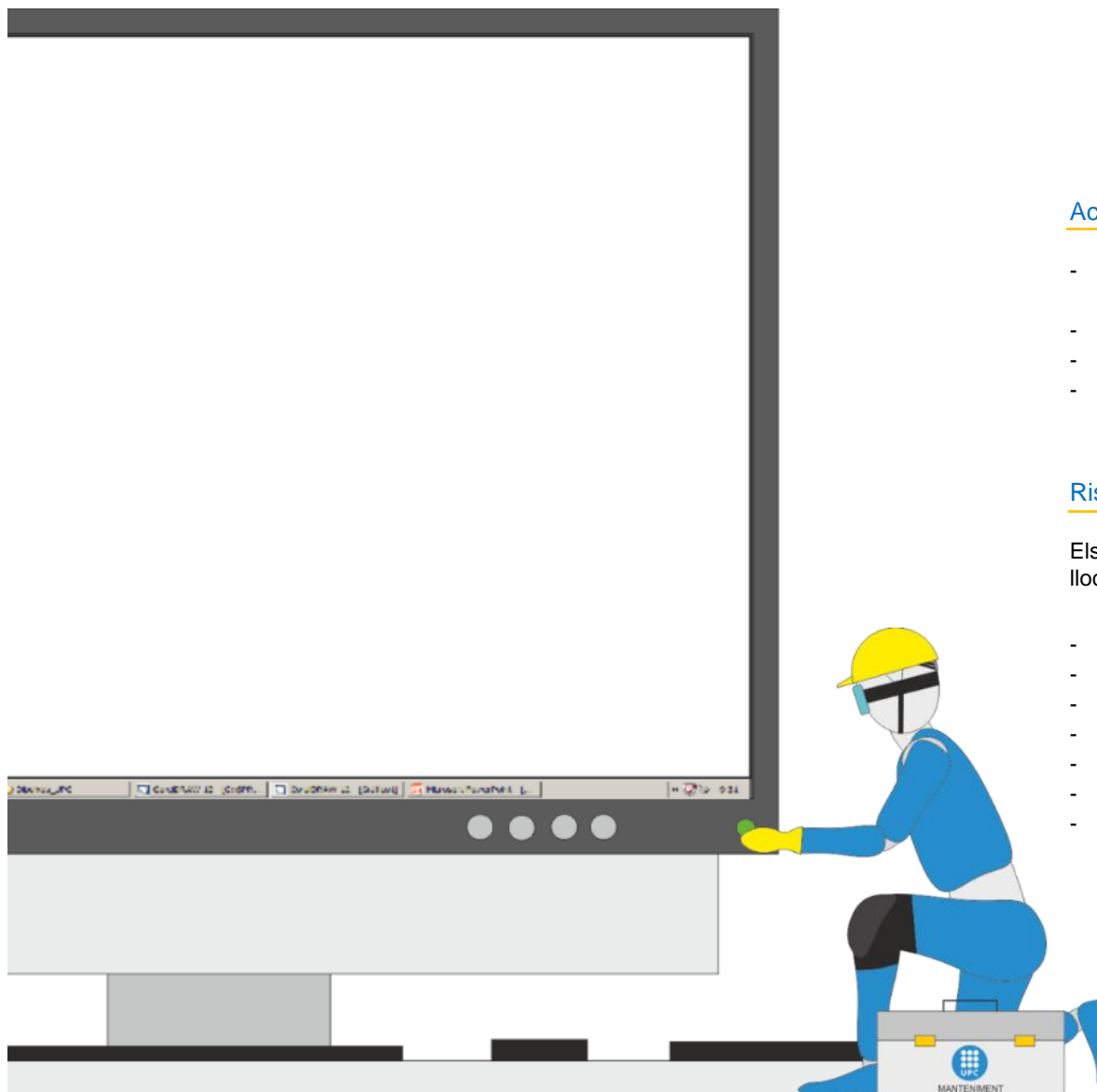


Personal de manteniment: Tasques de gestió



Activitats que requereixen adoptar mesures preventives

- Anàlisi, planificació, coordinació i seguiment d'incidències, manteniments preventius, remodelacions i/o obra nova.
- Visites de control i supervisió.
- Gestió del personal al seu càrrec.
- Treballs amb pantalla de visualització de dades (PVD).

Riscos associats a les activitats desenvolupades

Els **principals riscos** associats a les activitats desenvolupades al lloc de treball són:

- Caigudes de persones al mateix i diferent nivell.
- Cops contra objectes immòbils.
- Càrrega física: postures estàtiques de treball.
- Desconfort lumínic: fatiga visual.
- Desconfort termohigromètric.
- Sobreesforços.
- Atropellaments o cops amb vehicles / accidents de trànsit.

Personal de manteniment: Tasques de gestió

Treballs
amb
ordinadorSupervisió
d'actuacions

Regula i adapta l'equip informàtic per treballar amb comoditat i seguretat

Riscos

Treballs amb ordinador

- Càrrega física: postures estàtiques de treball
- Desconfort lumínic: fatiga visual

+ info

Ampliar la informació:

[RE 004 - Treballs en oficines](#)

Procura situar-te **lateralment respecte de les finestres** per minimitzar la possible presència de reflexos i/o enlluernaments

Durant la realització dels treballs, **apropa't a la taula**

Regula la **inclinació del respatller** entre 95 i 105°, i seu amb l'esquena recolzada

Regula la **cadira** en funció de les teves característiques físiques



Regula l'**alçada del monitor** de manera que la part superior d'aquest estigui alineada amb els ulls o lleugerament per sota

Deixa un **espai davant del teclat** de 15-20cm per poder recolzar de forma estable els braços

Per **trencar amb l'estatisme postural**, intercala petites pauses de treball o alterna amb la realització de tasques que requereixin moviment

Un cop regulada l'alçada de la cadira, **si els peus no et recolzen sobre el terra** de forma estable, fes ús d'un **reposapeus**

Personal de manteniment: Tasques de gestió

Treballs amb ordinador

Supervisió d'actuacions

Protegeix-te adequadament durant les visites de control i supervisió d'actuacions

Riscos

Visites de control i supervisió

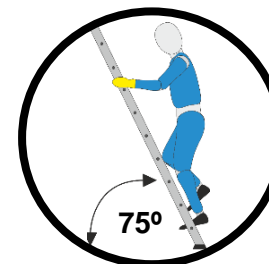
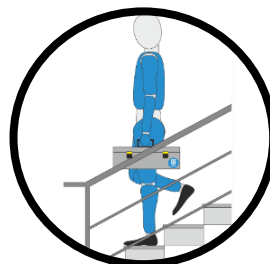
- Caigudes de persones al mateix i diferent nivell
- Cops contra objectes immòbils
- Sobreesforços
- Desconfort termohigromètric
- Atropellaments o cops amb vehicles / accidents de trànsit

Equips de protecció individual

Utilitzar obligatòriament:

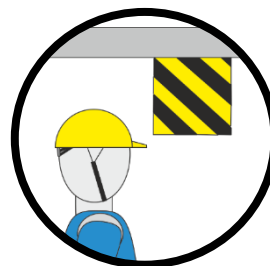
- Casc de protecció ([UPC401](#))
- Calçat de seguretat ([UPC603](#))

Extrema la precaució durant els desplaçaments pel centre de treball o fora d'aquest



Si has d'utilitzar una **escala de mà**, fes-ho de manera segura seguint les **normes de seguretat**

Si has d'accedir a zones amb **sostres baixos** o elements que sobresurtin, fes ús del **casc de protecció**



Consulta les **Mesures Preventives**

[MP MAN 02](#)



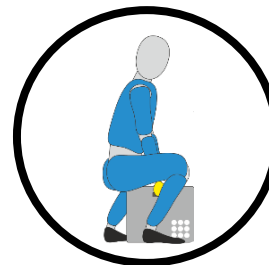
CALOR



FRED

Davant **canvis constants de temperatura** entre espais interiors i exteriors, adapta la teva roba de treball

En cas d'haver de manipular una càrrega, utilitza **tècniques segures de manipulació**



Evita **moviments bruscos, aixecaments sobtats i/o postures forçades** de treball

Personal de manteniment: Tasques de gestió

Treballs amb ordinador

Supervisió d'actuacions

Protegeix-te de forma adequada dels riscos generats per terceres persones

Riscos

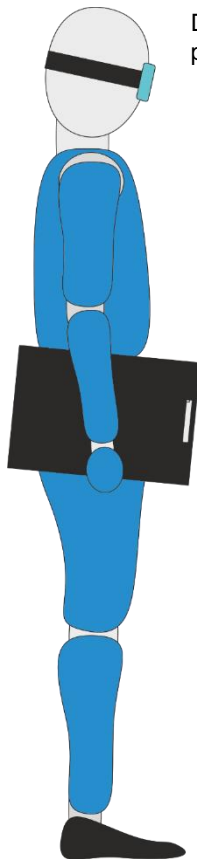
Visites de control i supervisió

- Traspàs de riscos durant la supervisió de treballs de manteniment.

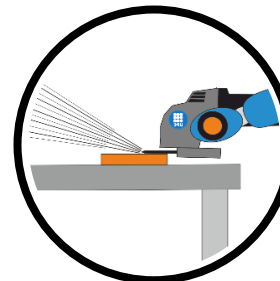
Equips de protecció individual

Utilitzar obligatòriament:

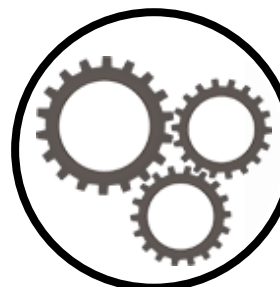
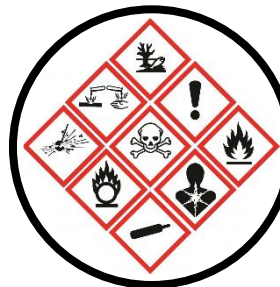
- Guants de protecció ([UPC004-UPC005](#))
- Ulleres de protecció ([UPC101-UPC102](#))
- Casc de protecció ([UPC401](#))
- Calçat de seguretat ([UPC603](#))



Durant les **visites de control i supervisió**, **informa't i protegeix-te dels possibles riscos** que es poden originar en altres espais o davant determinades **activitats realitzades per altres persones**



Si has d'accedir a un **laboratori o taller**, informa't prèviament sobre les **mesures preventives a adoptar** i utilitza els **equips de protecció individual (EPI)** necessaris per protegir-te



Consulta les **Mesures Preventives**

[MP MAN 02](#)

Consulta la **NSH 601**
Informació entre
MAN - LAB