



Lloc de Treball:
Tècnic/a especialista
(Genèric Servei Interior – Genèric Àrea Mixta – Genèric Medi Obert)

ANNEX 10

10

Tasques bàsiques:

Despatxar amb el seu superior per informar-li del desenvolupament dels serveis.
Mantenir l'ordre i la seguretat en la unitat i supervisar les instal·lacions.
Adoptar mesures de prevenció general si fos el cas.
Supervisar el correcte desenvolupament de les prestacions que es facin al centre.
Conèixer als interns i observar als interns per a obtenir informació de la seva conducta.
Desenvolupar les funcions que els hi assigni la Junta de Tractament o l'Equip Multidisciplinari.
Tenir cura del manteniment i conservació general de les instal·lacions.
Fer tasques d'identificació i control d'accés de vehicles, objectes, persones, etc..
Comunicar al seu superior qualsevol incidència i deixar constància escrita.

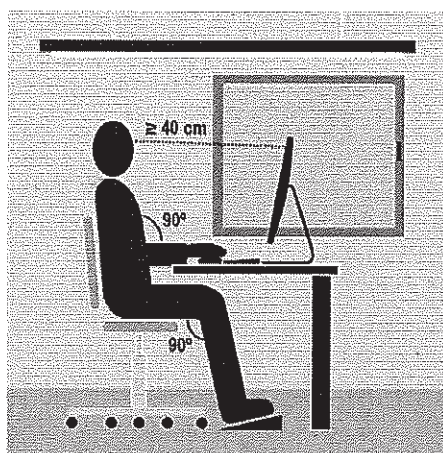
Principals Riscos Associats:	Recomanacions:
Possibles agressions físiques i actes violents per part dels interns.	Seguir els protocols establerts per actuacions davant de situacions violentes o que es presumeixin com a tals.
Fatiga visual i postural derivada de l'ús de pantalles de visualització de dades.	S'acompanya fitxa d'informació per a usuaris de Pantalles de Visualització de Dades.
Exposició a malalties contagioses, en intervencions que impliquin contacte.	Seguir els protocols establerts per actuacions en situacions de risc biològic. Sotmetre's a les revisions mèdiques programades des de Vigilància de la Salut.
Exposició a malalties no considerades professionals amb origen a l'acció de treball.	Control des de Vigilància de la Salut dels factors individuals de la persona a partir de les revisions mèdiques programades.
Fatiga mental fruit de les tasques que desenvolupa.	Formació en tècniques individuals d'enfrontament a l'estrès. Formació en tècniques de gestió de conflictes.
Accidents "in itinere" o en desplaçaments durant la jornada laboral.	S'acompanya fitxa d'informació sobre Seguretat Viària.

Segons estableix l'article 18 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, el/la treballador/a ha de rebre informació sobre els riscos existents en el seu lloc de treball.

Noms i cognoms del/de la treballador/a:

Data en que he rebut la fitxa informativa:

Usuaris de Pantalles de Visualització de Dades



Font: Departament de Justícia

Riscos	Recomanacions Generals
Fatiga Física Fatiga Visual Fatiga Mental	• Distribuir de manera adequada el mobiliari d'oficina per tal de permetre la col·locació de l'equip així com el material de treball. • La cadira ha de tenir respatlle amb suau prominència lumbar, ser regulable en inclinació, disposar de seient regulable en alçada i tenir una base giratòria de 5 rodes. Per regular la cadira: 1- Pujar o baixar l'alçada del seient fins garantir un correcte posicionament dels braços (amb un angle de flexió del colze, superior a 90 graus). 2- Una vegada ajustada l'alçada, recolzar els peus a terra (les plantes dels peus s'han de recolzar totalment i còmodament), formant un angle igual o superior a 90 graus. Si els peus no arriben a terra o arriben amb dificultat, fer ús d'un reposapeus. 3- Deixar certa folgança entre el límit del seient i la part posterior dels genolls. • Regular la inclinació del respatller, es pot treballar amb el respatlle bloquejat (inclinació de 95-100° aproximadament), o bé amb el respatlle desbloquejat (de forma que aquest gradua la força a aplicar en la inclinació). • Situar la pantalla enfront de la persona per evitar girs de coll, regulant-la de manera que la part més alta quedi a nivell dels ulls, per garantir l'adopció de postures de coll neutres. • Es recomana que la distància entre els ulls i la pantalla no sigui inferior a 40 cm (els ulls es fatiguen més en distàncies curtes que llargues). • Controlar els reflexes i enlluernaments per la incidència del sol i/o lluminàries, mitjançant cortines i persianes, i/o orientant les pantalles perpendicularment a les finestres. Controlar a més els reflexes amb la inclinació de la pantalla. • Per garantir un bon recolzament de l'avantbraç, canell i mà, col·locar el teclat paral·lel a la vora de la taula, deixant davant seu un espai suficient (mínim 10 cm). • Mantenir alineats l'avantbraç, canell i mà. • Situar el ratolí a nivell del teclat i tan a prop d'aquest com sigui possible. Deixar espai suficient per moure el ratolí. • Sempre que la naturalesa de les tasques ho permeti, organitzar la feina de manera que es pugui combinar l'activitat amb Pantalles de Visualització de Dades, amb d'altres tasques. Realitzar pauses discrecionals per prevenir la fatiga física, visual i mental.



Seguretat Viària



Font: Lliure de dret

Riscos	Recomanacions Generals
Accidents "In itinere" o en desplaçament durant la jornada laboral	• Programar les rutes d'acord amb el temps i els recorreguts raonables. • Circular, com a norma general, per la dreta de la via pública, respectant els límits de velocitat. • Adequar la conducció a les característiques de la via per la que es circula, així com a les condicions climatològiques o ambientals adverses. • Senyalitzar totes les maniobres. • Mantenir en tot moment una correcta distància de seguretat (lateral i frontal). • Evitar distraccions durant la conducció i mantenir un nivell adequat d'atenció. • Regular correctament els miralls retrovisors dels vehicles per tenir la millor visió possible. • Realitzar un bon manteniment preventiu del vehicle (pneumàtics, suspensions, nivells d'oli i líquids, frens, llums, eixugaparabrises, etc.). • Manipular el sistema de navegació GPS sempre abans de començar el viatge amb el vehicle aturat, i utilitzar-los amb veu per evitar mirar-los. En el cas d'utilitzar-se mapes de carretera, mai es consultaran amb el vehicle en moviment. • Evitar parlar per telèfon mentre es condueix, i si fos necessari fer-ho sempre amb un sistema de mans lliures i mantenir converses curtes. • Mantenir sempre les dues mans al volant (evitar menjar, beure, fumar, buscar objectes dins el vehicle, etc.). • Mantenir hàbits de son adequats per evitar la somnolència, i cas que aparegui, aturar el vehicle i descansar en un lloc adequat entre 20-30 minuts. Les hores més perilloses per conduir es troben entre les 3.00h i les 6.00h de la matinada i entre les 14.00h i les 16.00h de la tarda. Cal també evitar trajectes llargs i interrompre la conducció cada 2 hores o cada 200 km, intentar no adoptar una postura excessivament relaxada, ventilar adequadament el vehicle, etc. No ingerir begudes alcohòliques, per molt petita que sigui la quantitat, ni fer menjars copiosos. En cas de prendre medicaments per prescripció mèdica, llegir les seves instruccions evitant, sempre que sigui possible, la ingesta d'aquells que provoquin somnolència. • Durant la conducció en companyia, l'atenció ha d'estar en la conducció i no en la conversa. • Si es transita a peu, circular sempre pel centre de les voreres, ni molt a prop del voral de la via per evitar ser atropellats per algun vehicle, ni molt enganxats als habitatges per si hi haguessin entrades o sortides de garatges. Respectar els semàfors o agents de trànsit, extremant les precaucions en els passos de vianants, així com en els creuaments de carrers per zones no regulades (les cantonades són els llocs amb major visibilitat i a més si es creua per una cantonada el vianant té preferència de pas respecte el vehicle).



En general mai es creuarà per davant o per darrera dels vehicles aparcats i en cas de necessitat mirar a ambdós costats abans de fer-ho.

En la circulació a peu per vies interurbanes, els vianants han de circular per l'esquerra.

- Si es circula amb **automòbil**, tots els ocupants utilitzaran el cinturó de seguretat. En cas d'avaria del vehicle, utilitzar els dispositius de senyalització d'emergència: senyal d'emergència "warning", triangle i armilla reflectant. Mantenir en l'habitacle del turisme la temperatura i ventilació adequades.
- Si es circula en **bicicleta**, es recomanable l'ús de casc homologat, element que és obligatori en totes les vies interurbanes. Durant l'ús de la bicicleta és obligatori que aquestes portin incorporats accessoris com timbre, llum blanca davantera així com llum i catadiòptric vermells a la part posterior. Els accessoris que també es recomanen són parafangs, roba reflectant, reflectants posteriors, etc. Pujar a una bicicleta implica conduir un vehicle, per tant cal complir les normes de circulació i respectar a la resta d'usuaris, especialment els **vianants**:
 - Durant la circulació cal senyalitzar les maniobres i respectar les senyals.
 - Utilitzar el carril bici sempre que es circuli per vies on n'hi hagi.
 - Procurar buscar itineraris en els que hi hagi carrils bici, tot i que suposi fer una itinerari menys directe.
 - En els carrils bici circular amb prudència i evitar possibles perills.
 - En els punts senyalitzats de creuament per a vianants, cedir-los el pas.
- Si es circula en **motocicleta o ciclomotor**, es fonamental la protecció del pilot i passatger amb casc, guants, jaqueta i pantalons, etc.. Durant la circulació caldrà mantenir els llums de creuament encesos i tenir molta prudència al circular en els angles morts dels altres conductors.
- Si s'utilitza **transport col·lectiu de superfície**, cal esperar el torn a la corresponent parada, i si no n'hi ha cal esperar fora de la calçada. L'accés al transport es farà tranquil·lament i mai es correrà per la calçada per atrapar al transport si està a punt de marxar. En baixar del transport si és necessari creuar, cal seguir a partir d'aquell moment les normes per creuament de calçades. Si el viatge és interurbà o de servei discrecional, caldrà anar correctament asseguts al seient. Si el mitjà és urbà i no hi ha seients lliures, caldrà agafar-se a les barres o respallers dels seients. En baixar del transport cal prestar molta atenció amb els graons o desnivells del transport. Si el vehicle està equipat amb cinturó de seguretat haurà de dur-se posat durant tot el viatge.
- Si s'utilitza **transport col·lectiu soterrat o tramvia**, cal respectar la línia de seguretat marcada en el terra mentre s'està esperant a l'andana. Al pujar i baixar del vagó cal tenir especial cura en no introduir el peu entre el cotxe i l'andana, i sempre deixar sortir abans d'entrar. Els sistemes de tancament de les portes d'aquests transports són automàtics, per tant no s'ha d'entrar ni sortir del vagó una vegada iniciat l'avisament acústic i lluminós de tancament de portes. Els passos a nivell no s'han de travessar quan les barreres comencin a moure's o el semàfor es posi vermell.