

## A.1. Indica si cada frase de abajo es verdad o mentira.

	VERDADERO	FALSO
Las empresas tienen que tener un Plan de Prevención e identificar los riesgos de los distintos puestos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cada trabajador/a se ocupa de sustituir el equipo de protección que utiliza cuando este en mal estado o caducado.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La empresa debe formar solamente a los responsables en prevención de riesgos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Si un trabajador o trabajadora no cumple con sus obligaciones en la prevención de riesgos la empresa le sancionara.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No se puede obstruir el acceso a extintores mangueras, salidas, pasillos...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En los accidentes derivados del trabajo también se incluyen los que pueden ocurrir durante los desplazamientos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solamente hablamos de posturas fijas cuando el trabajo se realiza todo el rato sentado.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## A.2. Lee detenidamente el siguiente texto y reflexiona.

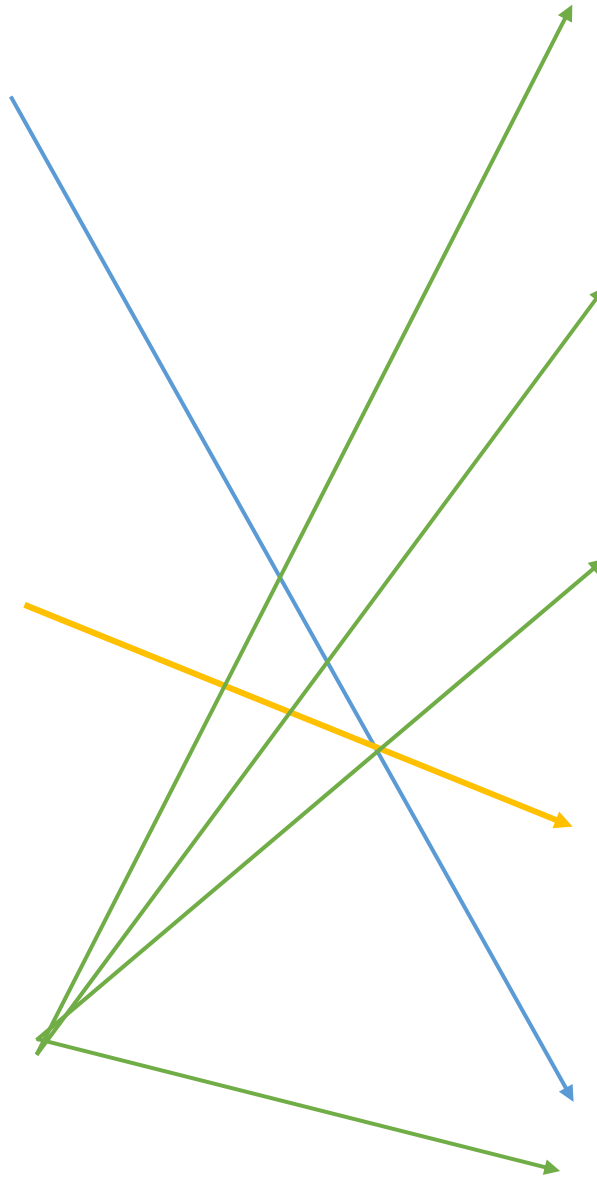
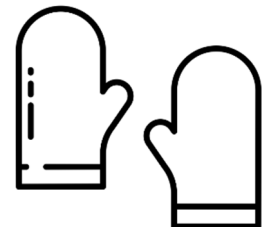
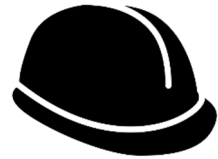
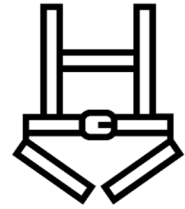
*Miren trabaja como programadora en una empresa de diseño. Pasa 8 horas diarias delante de un ordenador en una silla. Sus malas posturas le han traído lesiones en la espalda y cuello.*

### ¿Qué le recomendarías para evitar más lesiones?

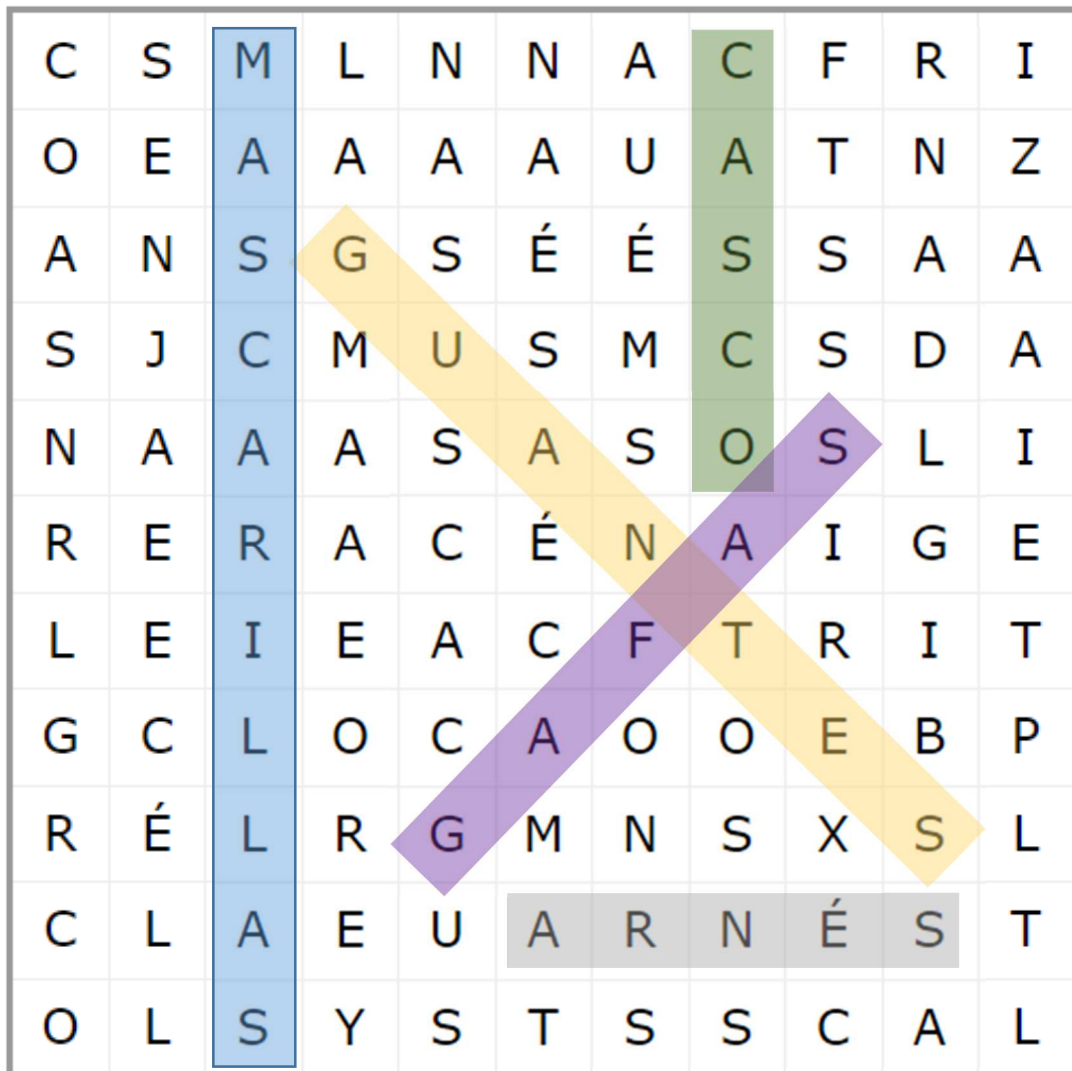


- Evitar que los codos formen un ángulo de 90° y que los antebrazos estén próximos al cuerpo la mayor parte del tiempo.
- Cambios de postura durante la jornada.
- Aprovechar los tiempos de descanso para caminar, estirarse, etc.
- No utilizar calzado de tacón alto o completamente plano.
- Regulación de la altura del asiento.

### A.3. Une cada profesión con su equipo de protección.



**Ahora, busca las diferentes EPI en esta sopa de letras.**



## A.4. Rellena los huecos sobre las medidas de prevención en la manipulación de cargas.

- ✓ Siempre que se pueda, utiliza **carros**: empújalos y evitar tirar de ellos.

- ✓ **Divide** la carga.



- ✓ **Planifica** el levantamiento:

Piensa **qué tipo de carga es**: si es papel, si es cortante, si es grande, si pesa mucho, si tiene astillas (ponerse guantes)...

- ✓ Colócate adecuadamente: **mantén la espalda recta**.

- ✓ Sujeta bien **la carga**.

- ✓ Levántate **despacio**.

- ✓ Mantén la carga **pegada al cuerpo**.

- ✓ Evita **giros** de tronco.

- ✓ Si es necesario, pide ayuda **a otra persona** para mover objetos pesados

**A.5. Contesta a las siguientes preguntas y escriba SÍ o NO en la columna de la derecha.**

<p>¿El Ayuntamiento de Donostia tiene un Servicio de Prevención de Riesgos Laborales?</p>	<p>SI</p>
<p>¿Podemos evitar accidentes dejando materiales alrededor del puesto de trabajo?</p>	<p>NO</p>
<p>Las escaleras de mano, ¿solo puede ser utilizadas por dos personas al mismo tiempo?</p>	<p>NO</p>
<p>Para realizar trabajos sobre escaleras, si los pies están a 1 metro de del suelo, ¿debes utilizar un cinturón de seguridad?</p>	<p>NO</p>
<p>¿En caso de andar en bici por la noche, es obligatorio llevar una luz de color gris en la parte delantera?</p>	<p>NO</p>
<p>¿El empresario debe adaptar el puesto a las mujeres trabajadoras durante la lactancia?</p>	<p>SI</p>
<p>¿Hay trabajadores que tienen una protección especial?</p>	<p>SI</p>