Comunes / Objetivo 3.3: Test CAP Mercancías – 3

➤ Haz este test online

Tiempo:	50 min	**Correcta:**	+1 pts
Fallada:	-0.5 pts	**Aprobar:**	25 pts min

Total preguntas: 50 | PDF en español con soluciones

Test de práctica. No es un documento oficial de una convocatoria.

1. ¿Cuáles son equipos de protección individual de pies y piernas?

A) Guantes contra las agresiones químicas.
B) Gafas de moltura universal.
C) Calzado y cubrecalzado de protección contra el frío.
D) Fajas y cinturones antivibraciones.

Cod: 3468 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

2. ¿Cuáles son los objetivos de la Ergonomía en el ámbito laboral?

A) Diseñar las máquinas pensando en la mayor seguridad y eficacia.
B) Configurar los puestos de trabajo de modo que permitan una postura no perjudicial.
C) Adaptar el entorno de trabajo a las necesidades humanas.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 3472 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

3. ¿Cuál es una característica de la carga que puede aliviar los riesgos asociados a su manipulación?

A) Cargas pesadas.
B) Cargas muy voluminosas.
C) Cargas que no pierden fácilmente el equilibrio.
D) Cargas difíciles de sujetar.

Cod: 3482 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

4. ¿Cuál es una postura incorrecta al manipular cargas en el trabajo?

A) El bulto tan lejos del cuerpo como se pueda.
B) Las rodillas flexionadas.
C) La espalda recta.
D) Se levanta el peso solo hasta la altura del pecho.

Cod: 3493 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

5. ¿Cuál es la ciencia fundamental por su aportación a la Ergonomía?

A) Anatomía.
B) Fisiología humana.
C) Psicología.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 3494 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

6. ¿Qué cuidado hemos de tener al trabajar de pie?

A) La columna se conservará inclinada.
B) No es bueno cambiar la postura de la espalda.
C) Se recomienda el uso de plantillas en el calzado.
D) Si hay que inclinarse, se flexionarán las rodillas.
Cod: 3496 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

7. ¿Qué factor puede disminuir las posibilidades de lesión al manejar cargas en el trabajo?

A) Espacio de trabajo reducido.
B) Suelo resbaladizo.
C) Existencia de vibraciones.
D) Iluminación adecuada.
Cod: 3499 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

8. ¿Qué objetivo concreto persigue la Ergonomía en el ámbito laboral?

A) Ajustar las exigencias del trabajo a las posibilidades del hombre.
B) Diseñar las máquinas pensando en el mayor rendimiento.
C) Adaptar el entorno del descanso.
D) Configurar los puestos de trabajo de modo que permitan una postura perjudicial para la salud del trabajador.
Cod: 3501 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

9. ¿Con qué ciencia trabaja la Ergonomía?

A) Anatomía.
B) Psicología.
C) Fisiología.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 3502 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

10. ¿Cuándo debe hacerse la regulación del asiento de la cabina?

A) Antes de iniciar el recorrido.
B) Una vez en marcha.
C) Al finalizar el recorrido.
D) En cualquier momento.
Cod: 3533 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

11. ¿Dónde debe colocarse el reposacabezas del respaldo del asiento del conductor?

A) A la altura de las orejas.
B) A la altura del cuello.
C) A la altura que quiera el conductor.
D) El respaldo no debe de contar con reposacabezas.
Cod: 3613 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

12. ¿Qué circunstancias no favorecen la aparición de molestias en la espalda de los conductores?

A) Diseño defectuoso del asiento.
B) El buen funcionamiento del sistema de suspensión del vehículo.
C) El mantenimiento continuado de posturas incorrectas.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 3755 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

13. ¿Qué se entiende por manipulación de cargas?

A) Cualquier operación de transporte o sujeción de las mismas.
B) Abrir el contenido de una carga.
C) Llenar un depósito de gasolina.
D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 3827 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

14. ¿Qué característica de la carga puede agravar los riesgos asociados a su manipulación?

A) Cargas de menos de 3 kg.
B) Cargas difíciles de sujetar.
C) Cargas con el centro de gravedad centrado.
D) Cargas que no deben ser manejadas con separación del cuerpo o con la espalda inclinada.
Cod: 3828 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

15. ¿Qué tipo de esfuerzo influye más negativamente en la manipulación de cargas?

A) Esfuerzos realizados con tiempo de recuperación.
B) No tener que cambiar el punto de agarre de la carga.
C) Esfuerzos poco frecuentes.
D) Inclinar el cuerpo en posición inestable durante un largo tiempo.
Cod: 3829 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

16. ¿Qué tipo de equipo de protección individual constituyen las suelas amovibles?

A) Protectores de los ojos y de la cara.
B) Protectores de las vías respiratorias.
C) Protectores de pies y piernas.
D) Protectores del tronco.
Cod: 3830 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

17. ¿Qué tipo de equipo de protección individual son las pantallas para soldadura?

A) Protectores de los ojos y de la cara.
B) Protectores de las vías respiratorias.
C) Protectores de pies y piernas.
D) Protectores del tronco.
Cod: 5062 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

18. Para proteger de posibles problemas respiratorios, ¿qué tipo de protección individual se puede utilizar?

A) Protectores de pies y piernas.
B) Protectores de los ojos y de la cara.
C) Protectores de las vías respiratorias.
D) Protectores del tronco.
Cod: 5063 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

19. ¿Qué tipo de equipo de protección individual son los chalecos termógenos?

A) Protectores del tronco.
B) Protectores de pies y piernas.
C) Protectores de los ojos y de la cara.
D) Protectores de las vías respiratorias.
Cod: 5064 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

20. ¿Qué tipo de equipo de protección individual son los manguitos y mangas?

A) Protectores de pies y piernas.
B) Protectores de los ojos y de la cara.
C) Protectores de las vías respiratorias.
D) Protectores de manos y brazos.
Cod: 5065 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

21. ¿Qué objetivos tiene la Ergonomía en el ámbito del transporte?

A) Incrementar el bienestar del trabajador.
B) Reducir el número de accidentes.
C) Reducir el número de vehículos en la carretera.
D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 5286 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

22. ¿Hacia dónde se transmitirán todos los impactos que recibe el vehículo en caso de que el asiento se encuentre mal diseñado?

A) La cabeza.
B) La columna.
C) Las manos.
D) Los pies.
Cod: 5287 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

23. ¿Qué inclinación es deseable que tenga el respaldo del asiento del conductor?

A) En torno a 80º.
B) En torno a 60º.
C) En torno a 2º.
D) En torno a 20º.
Cod: 5288 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

24. ¿Dónde se deberá colocar la parte central del reposacabezas?

A) A la altura de la coronilla.
B) A la altura del cuello.
C) A la altura de las orejas.
D) A la altura de la boca.
Cod: 5289 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

25. ¿Cuántos elementos ajustables debe tener el asiento y el volante?

A) Ninguno, porque nos puede hacer perder la concentración.
B) Uno.
C) Dos el volante y ninguno el asiento.
D) Cuantos más elementos mejor ya que aseguran una mayor probabilidad de alcanzar una postura correcta.
Cod: 5290 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

26. ¿A qué altura se debe colocar el asiento para alcanzar el volante, los pedales y los controles del vehículo?

A) La necesaria para que las caderas y las rodillas formen un ángulo de 90 grados.
B) La necesaria para que las caderas y las piernas formen un ángulo de 90 grados.
C) La necesaria para que las caderas y las piernas formen un ángulo de 120 grados.
D) La necesaria para que las caderas y las rodillas formen un ángulo de 120 grados.
Cod: 5291 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

27. ¿Dónde se deben ubicar los diferentes mandos del vehículo?

A) En la parte derecha del salpicadero.
B) En la parte izquierda del salpicadero.
C) En la parte central del salpicadero.
D) En cualquier sitio, siempre que sea accesible para el conductor.
Cod: 5292 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

28. ¿Qué medidas es necesario establecer para tener una visibilidad plena de la carretera?

A) Colocar un adorno colgado del espejo retrovisor.
B) Evitar la colocación de objetos que impidan una correcta visibilidad.
C) Pegatinas en los cristales.
D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 5293 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

29. ¿Qué altura debe tener un asiento para los trabajadores que trabajen sentados?

A) La necesaria para que el trabajador no toque el suelo con los pies.
B) La necesaria para que el trabajador pueda apoyar los pies completamente en el suelo.
C) La necesaria para que los pies del trabajador queden colgados.
D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 5294 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

30. En caso de trabajar sentado, ¿cada cuánto tiempo se recomienda levantarse de la silla y andar?

A) Cada 2 horas.
B) Cada hora.
C) Cada 45 minutos.
D) Cada 10 minutos.
Cod: 5295 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

31. ¿Cuál es la posición más adecuada de las manos en el volante si lo consideramos un reloj?

A) Las diez y diez.
B) Las diez menos diez.
C) Las doce y cuarto.
D) Las tres y cuarto.
Cod: 5296 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

32. ¿Es recomendable llevar el brazo apoyado sobre la ventanilla durante un largo tiempo?

A) Sí, ya que favorece la ventilación del habitáculo.
B) Sí, ya que se relaja la musculatura.
C) No, ya que se reciben de lleno las vibraciones del vehículo.
D) Sí, ya que favorece la concentración.
Cod: 5297 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

33. ¿Qué zapatos son adecuados para trabajar de pie?

A) De tacón alto.
B) Los completamente planos.
C) Con tacón de 2 a 4 cm.
D) Los de plataforma.
Cod: 5298 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

34. ¿Qué tipo de suelo es capaz de absorber y amortiguar parte del peso del cuerpo?

A) Cemento.

B) Moqueta.

C) Asfalto.

D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

Cod: 5299 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

35. ¿Qué tipo de suelo no es capaz de absorber y amortiguar parte del peso del cuerpo?

A) Moqueta.

B) Cemento.

C) Madera.

D) Caucho.

Cod: 5300 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

36. ¿Por qué no es recomendable saltar desde la cabina del vehículo al suelo para bajar?

A) Perjudica la columna.

B) Perjudica las articulaciones de la rodilla.

C) Perjudica las articulaciones de los tobillos.

D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 5301 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

37. Si el levantamiento de cargas en posición de pie y en condiciones ideales de trabajo lo realiza una mujer o un trabajador mayor, la cifra máxima aconsejada según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo es de:

A) 15 kg.

B) 25 kg.

C) 20 kg.

D) Depende del estado físico.

Cod: 6194 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

38. En la manipulación de una carga se produce una fuerza de compresión que perjudica a:

A) los brazos.

B) la columna vertebral.

C) los discos intervertebrales.

D) la médula espinal.

Cod: 6195 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

39. Después de haber permanecido mucho tiempo conduciendo, no conviene saltar desde la cabina al suelo para bajar ya que puede ser causa de:

A) esguinces cervicales.

B) contracturas musculares.

C) mareos.

D) distensiones musculares.

Cod: 6196 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

40. Una postura correcta al manipular cargas es:

A) espalda recta, rodillas flexionadas y el bulto tan próximo al cuerpo como se pueda.
B) espalda flexionada, rodillas flexionadas y el bulto tan próximo al cuerpo como se pueda.
C) espalda recta, rodillas flexionadas y el bulto lo más separado del cuerpo que se pueda.
D) La postura da igual mientras el bulto no supere los 20 kg.

Cod: 6197 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

41. El conjunto de conocimientos y técnicas que tiene como objetivo la mejor adaptación de la persona a la actividad que desarrolla se denomina:

A) Fisiología.
B) Autonomía.
C) Ergonomía.
D) Laboriosidad.

Cod: 6368 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

42. Si, trabajando de pie, debemos inclinarnos, ¿cuál será la mejor postura para prevenir riesgos físicos?

A) Conservando las rodillas rígidas y flexionando la columna vertebral.
B) Conservando la columna vertebral recta y flexionando las rodillas.
C) Flexionando la columna vertebral y las rodillas.
D) Curvando la columna vertebral y manteniendo rígida la cadera.

Cod: 6369 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

43. El espacio y los medios de trabajo deben estar diseñados teniendo en cuenta:

A) el coste más económico.
B) las medidas del cuerpo humano.
C) la imagen corporativa de la empresa.
D) el gusto estético del personal que los utilice.

Cod: 6370 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

44. Determinar qué puestos de trabajo en una empresa requieren equipos de protección individual es una obligación:

A) de los representantes de los trabajadores.
B) de las autoridades laborales.
C) de las autoridades sanitarias.
D) del empresario.

Cod: 6371 | Norma: RD 773/1997 Art. 3.a | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

45. ¿A qué están destinados los equipos de protección individual de la categoría III?

A) A proteger contra riesgos mínimos.
B) A proteger contra riesgos de grado medio o elevado, pero sin consecuencias mortales o irreversibles.
C) A proteger contra riesgos de consecuencias mortales o irreversibles.
D) No existen equipos de protección individual de la categoría III.

Cod: 6372 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

46. Los equipos de protección de la categoría I están destinados a proteger:

A) contra riesgos de grado medio.
B) contra riesgos mínimos.
C) contra riesgos mortales.
D) contra todo tipo de riesgos.

Cod: 6373 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

47. ¿En qué categoría se incluyen los equipos destinados a proteger contra riesgos de grado medio?

A) Categoría I.
B) Categoría II.
C) Categoría III.
D) Categoría especial.

Cod: 6397 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

48. ¿Qué busca la Ergonomía en el ámbito del trabajo?

A) Evitar riesgos laborales.
B) Concienciar al trabajador en la prevención.
C) Incrementar tanto el bienestar del trabajador como su rendimiento.
D) Facilitar el acceso al mundo laboral.

Cod: 6398 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

49. ¿Cómo debe ser la base del asiento del conductor?

A) Cómoda y flexible.
B) Acorde con la longitud de las piernas.
C) Con la base muy dura.
D) Fabricada con materiales que eviten la transpiración.

Cod: 6399 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

50. ¿Cómo tienen que estar los brazos durante la conducción?

A) Tensos.
B) Muy flexionados.
C) Rectos.
D) Ligeramente flexionados.

Cod: 6400 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

Soluciones

Marca ✓ en la casilla verde si has acertado o ✗ en la roja si has fallado.
Si no has respondido, deja ambas casillas vacías. Las letras corresponden a este PDF.

Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗	Nº: R	✓	✗
1:C			2:D			3:C			4:A			5:D			6:D			7:D			8:A			9:D			10:A		
11:A			12:B			13:A			14:B			15:D			16:C			17:A			18:C			19:A			20:D		
21:A			22:B			23:D			24:C			25:D			26:A			27:D			28:B			29:B			30:C		
31:A			32:C			33:C			34:B			35:B			36:D			37:A			38:C			39:D			40:A		
41:C			42:B			43:B			44:D			45:C			46:B			47:B			48:C			49:B			50:D		

Cuenta tus respuestas y calcula la puntuación

Correctas: _____ × 1 = _____ puntos a sumar

Falladas: _____ × 0.5 = _____ puntos a restar

Sin responder: _____ Total de preguntas: 50

PUNTUACIÓN TOTAL: _____ - _____ = _____ puntos

Puntuación mínima para aprobar: 25 puntos

RESULTADO: ☐ APTO ☐ NO APTO

➤ Volver al test online y consultar las explicaciones disponibles