Comunes / Objetivo 3.3: Test CAP Viajeros – 2

➤ 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. Son equipos de protección individual de las vías respiratorias:

A) los equipos aislantes de aire libre.
B) los equipos de submarinismo.
C) los equipos respiratorios con máscara amovible para soldadura.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 1360 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

2. Son equipos de protección individual de los oídos:

A) las pantallas faciales.
B) los equipos respiratorios.
C) las polainas.
D) los protectores auditivos tipo "tapones".

Cod: 1361 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

3. Son equipos de protección individual de los ojos y de la cara:

A) las gafas de montura integral.
B) las manoplas.
C) el calzado de protección.
D) los cinturones de sujeción.

Cod: 1362 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

4. Son equipos de protección individual de manos y brazos:

A) los equipos de submarinismo.
B) los cascos antirruidos.
C) los guantes contra las agresiones de origen térmico.
D) las rodilleras.

Cod: 1363 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

5. Un conductor de un vehículo pesado cuyo asiento se encuentre en malas condiciones es posible que sufra:

A) problemas de columna.
B) problemas de circulación.
C) artrosis.
D) lesiones cerebrales.

Cod: 1402 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

6. Señale la opción que no es acorde con el mantenimiento de unas buenas condiciones en cuanto al espacio y medios de trabajo.

A) Es recomendable que siempre haya ruido, el silencio absoluto no es bueno.
B) Existirá espacio suficiente para los movimientos del cuerpo.
C) Los instrumentos de mando estarán situados en una zona que permita su fácil alcance.
D) Los mangos y empuñaduras se adaptarán a la anatomía de la mano.

Cod: 1460 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

7. Señale la opción que no es acorde con el mantenimiento de unas buenas condiciones de trabajo.

A) Se cuidará la humedad del local de trabajo.
B) Se cuidará la iluminación del local de trabajo.
C) No se debe descansar antes de haber transcurrido 3 horas de trabajo para aumentar la eficacia.
D) Se cuidará el nivel de ruido del local de trabajo.

Cod: 1462 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

8. Una postura inadecuada mantenida durante un período de tiempo largo:

A) puede provocar daños psíquicos.
B) puede provocar daños físicos.
C) no incide en el estado físico del conductor.
D) ayuda a conseguir una conducción menos cansada.

Cod: 1464 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

9. ¿La necesidad de permanecer largo tiempo sentado e inmovilizado se considera factor de riesgo en la actividad del transporte?

A) Sí.
B) Solo en un 3,5 % de los casos.
C) Solo en un 15,4 % de los casos.
D) No.

Cod: 1629 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

10. ¿A partir de qué palabra griega se forma el término "ergonomía"?

A) Ergos.
B) Ergon.
C) Ergono.
D) Ergonom.

Cod: 1705 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

11. ¿Cuál es el significado literal del término "ergonomía"?

A) Norma general.
B) Norma del trabajo.
C) Norma de utilización.
D) Norma de uso.

Cod: 1706 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

12. ¿Cómo se denomina el conjunto de conocimientos y técnicas que buscan la mejor adaptación posible del hombre a las actividades que desarrolla?

A) Ergomalotría.
B) Ergometría.
C) Ergonomía.
D) Estoncología.

Cod: 1707 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

13. ¿Cuál de las siguientes respuestas no constituye un objetivo de la Ergonomía?

A) Ajustar las exigencias del trabajo a las posibilidades del hombre.

B) Diseñar las máquinas, equipos e instalaciones pensando en la mayor seguridad.

C) Configurar los puestos de trabajo de modo que permitan una postura no perjudicial para la salud del trabajador.

D) Adaptar el entorno de trabajo tratando que cada vez se trabaje menos y así disminuir las enfermedades.

Cod: 1708 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

14. De las siguientes respuestas, ¿cuál no es un objetivo de la Ergonomía?

A) Adaptar el entorno de trabajo (iluminación, ventilación, ruido, etc.) a las necesidades humanas.

B) Configurar los puestos de trabajo de modo que permitan una postura no perjudicial para la salud del trabajador.

C) Tratar que la remuneración se ajuste a las cualidades de cada trabajador.

D) Diseñar las máquinas, equipos e instalaciones pensando en la mayor eficacia.

Cod: 1709 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

15. De las siguientes respuestas, señale la que no esté relacionada con la Ergonomía.

A) Espacio y medios de trabajo.

B) Posturas.

C) Movimientos.

D) Ganancias monetarias.

Cod: 1710 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

16. La aplicación de los conocimientos ergonómicos al ámbito del trabajo es fundamental para:

A) la eliminación de riesgos físicos.

B) mejorar las ganancias económicas.

C) utilizar las herramientas con maestría.

D) nada.

Cod: 1711 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

17. La aplicación de los conocimientos ergonómicos al ámbito del trabajo es fundamental para:

A) utilizar las herramientas con soltura.

B) casi nada.

C) protegernos de los accidentes con menos gasto económico.

D) la prevención de problemas de salud.

Cod: 1712 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

18. La aplicación de los conocimientos ergonómicos al ámbito del trabajo es fundamental para:

A) casi nadie.

B) utilizar las herramientas con maestría.

C) incrementar el bienestar del trabajador.

D) los problemas de Ergomalotría.

Cod: 1713 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

19. La aplicación de los conocimientos ergonómicos al ámbito del trabajo es fundamental para:

A) los problemas de Ergomalotría, exclusivamente.

B) nadie.

C) mejorar las ganancias económicas.

D) incrementar el rendimiento del trabajador.

Cod: 1714 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

20. En el caso de conductores profesionales, ¿a qué parte del cuerpo suele afectar más un asiento deteriorado en el puesto de conducción?

A) Al estómago.

B) A la columna vertebral.

C) Al hígado.

D) Al riñón.

Cod: 1715 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

21. Señale la afirmación incorrecta con relación al puesto de conducción.

A) El respaldo debe contar con reposacabezas.

B) El asiento debe permitir su regulación a voluntad del usuario.

C) El volante debe permitir su regulación a voluntad del usuario.

D) El asiento debe estar lo más separado posible, aunque haya que estirarse.

Cod: 1716 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

22. ¿Qué temperatura es la más adecuada para mantener en un puesto de trabajo?

A) La temperatura del puesto de trabajo debe ser la idónea.

B) Al trabajar es mejor pasar calor que utilizar el aire acondicionado.

C) La temperatura del puesto de trabajo debe ser lo más fresca posible.

D) La temperatura del puesto de trabajo debe ser lo más alta posible, dentro de unos límites.

Cod: 1717 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

23. ¿Qué problemas de salud suele dar el trabajo sedentario?

A) Disminuye la circulación sanguínea de las piernas.

B) Quemaduras.

C) Paradas cardíacas.

D) Hematomas.

Cod: 1718 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

24. ¿Qué problemas de salud más frecuentes produce el trabajo sedentario?

A) Lesiones en la piel y lesiones oculares.

B) Aumenta la carga de esfuerzo sobre los músculos de la espalda.

C) Desgarros musculares.

D) Fuertes hematomas.

Cod: 1719 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

25. Para evitar los problemas de salud que produce el trabajo sedentario, es recomendado cambiar de postura al menos cada:

A) 45 minutos.

B) 90 minutos.

C) 2 horas.

D) 3 horas.

Cod: 1720 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

26. La posición más adecuada de las manos durante la conducción, según diferentes expertos, es la llamada de:

A) las once y diez.
B) las doce y diez.
C) las diez y diez.
D) las diez y veinte.

Cod: 1721 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

27. Durante la conducción, ¿cuál es la postura idónea de los brazos?

A) Han de estar tensos.
B) Han de estar ligeramente flexionados.
C) Han de estar en ángulo recto.
D) Deben agarrar al volante con suavidad.

Cod: 1722 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

28. ¿Cuál de las siguientes conductas no es recomendable para trabajar de pie?

A) La columna se conservará recta.
B) Si hay que inclinarse, se flexionarán las rodillas.
C) Cambiar de postura tan frecuentemente como se pueda.
D) Utilizar zapatos de tacón alto.

Cod: 1724 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

29. ¿Cuál de las siguientes conductas no es recomendable para el trabajo de pie?

A) Alternar en lo posible estar de pie con sentarse.
B) Los suelos de materiales capaces de amortiguar parte del peso son preferibles a los rígidos.
C) Utilizar zapatos de tacón completamente plano.
D) Hay que conservar la columna recta.

Cod: 1725 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

30. ¿Cuál de las siguientes conductas no es correcta para trabajar de pie?

A) Si hay que inclinarse, se flexionarán las rodillas.
B) Es conveniente trabajar mejor sobre asfalto que sobre madera pues es más rígido.
C) Alternar en lo posible estar de pie con sentarse.
D) Es bueno cambiar de postura tan frecuentemente como se pueda.

Cod: 1726 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

31. Lo más recomendable para trabajar de pie es utilizar zapatos:

A) con la suela plana.
B) con tacón de 2 a 4 cm.
C) con tacón de 10 cm.
D) con tacón de 15 cm.

Cod: 1727 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

32. El tipo de esfuerzo requerido para el manejo de la carga del vehículo influye en el nivel de riesgo. Así, es más segura la manipulación que se realice con:

A) esfuerzos suaves.
B) esfuerzos intensos.
C) esfuerzos realizados sin tiempo de recuperación suficiente.
D) inclinaciones del cuerpo o torciéndolo.

Cod: 1729 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

33. El tipo de esfuerzo requerido para el manejo de la carga del vehículo influye en el nivel de riesgo. Así, es más segura la manipulación que exija:

A) inclinar el cuerpo.

B) esfuerzos escalonados.

C) mantener el cuerpo en posiciones inestables durante la operación.

D) esfuerzos prolongados.

Cod: 1730 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

34. El tipo de esfuerzo requerido para el manejo de la carga del vehículo influye en el nivel de riesgo. Así, es más segura la manipulación que se realice…

A) con esfuerzos muy duraderos.

B) teniendo que cambiar el punto de agarre de la carga.

C) con esfuerzos cortos.

D) con esfuerzos demasiado frecuentes.

Cod: 1731 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

35. El tipo de esfuerzo requerido para el manejo de la carga del vehículo influye en el nivel de riesgo. Así, es más segura la manipulación que exija:

A) tener que cambiar el punto de agarre de la carga.

B) esfuerzos demasiado frecuentes.

C) esfuerzos manteniendo un ritmo de trabajo elevado.

D) no realizar esfuerzos.

Cod: 1732 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

36. ¿Cómo debe ser el medio en el que se realiza la actividad laboral?

A) Un espacio de trabajo reducido.

B) Suelo resbaladizo.

C) Suelo irregular.

D) Un espacio de trabajo amplio.

Cod: 1733 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

37. ¿Cómo debe ser el medio en el que se realiza la actividad laboral?

A) Con una iluminación insuficiente.

B) Con una temperatura inadecuada.

C) Con ausencia de ruidos.

D) Con vibraciones.

Cod: 1734 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

38. Para el levantamiento de pesos en posición sentado, se recomienda que estos no superen los:

A) 2 kilogramos.

B) 5 kilogramos.

C) 10 kilogramos.

D) 15 kilogramos.

Cod: 1735 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

39. Para el levantamiento de pesos en posición de pie y en condiciones ideales de trabajo, la cifra máxima aconsejada para los hombres es de:

A) 5 kilogramos.

B) 15 kilogramos.

C) 25 kilogramos.

D) 30 kilogramos.

Cod: 1736 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

40. Para el levantamiento de pesos en posición de pie y en condiciones ideales de trabajo, la cifra máxima aconsejada para las mujeres es de:

A) 2 kilogramos.
B) 10 kilogramos.
C) 15 kilogramos.
D) 20 kilogramos.

Cod: 1737 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

41. ¿Cuál es el espacio de trabajo específico de los conductores?

A) El vehículo.
B) La carretera.
C) La cabina de conducción.
D) El garaje.

Cod: 3363 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

42. ¿Cuál es el trastorno más común que puede aparecer si no está bien diseñado el asiento del conductor?

A) Dolor de cabeza.
B) Lumbalgias.
C) Tendinitis.
D) Luxación.

Cod: 3383 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

43. ¿Cuál es la finalidad de la Ergonomía en el ámbito del trabajo?

A) Solo incrementar el bienestar del trabajador.
B) Incrementar el bienestar del empresario.
C) Incrementar el bienestar del trabajador y el rendimiento del mismo.
D) Únicamente aumentar el rendimiento del trabajador.

Cod: 3389 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

44. ¿Cuál es la manipulación de cargas menos peligrosa?

A) La que exige esfuerzos intensos y prolongados.
B) La que exige no tener que cambiar el punto de agarre de la carga.
C) La que exige esfuerzos realizados sin tiempo de recuperación suficiente.
D) La que exige torcer el cuerpo durante la operación.

Cod: 3405 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

45. ¿Cuál es la posición correcta del asiento del conductor?

A) La que solo permite alcanzar el volante sin separar la espalda del respaldo.
B) La que permite ver el final del capó para controlar el vehículo.
C) La que permite alcanzar todos los mandos del vehículo sin separar la espalda del respaldo.
D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 3421 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

46. ¿Cuál es la postura correcta a la hora de levantar cargas desde el suelo?

A) Rodillas estiradas y espalda derecha.
B) Rodillas flexionadas y espalda derecha.
C) Rodillas flexionadas y espalda inclinada.
D) Rodillas estiradas y espalda inclinada.

Cod: 3423 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

47. ¿Cuáles son equipos de protección individual de la piel?

A) Protectores auditivos.
B) Cascos de seguridad.
C) Cremas y pomadas de protección.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 3464 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

48. ¿Cuáles son equipos de protección individual de la totalidad del cuerpo?

A) Equipos de protección contra las caídas en altura.
B) Ropa de protección contra las agresiones químicas y mecánicas.
C) Arneses.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 3465 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

49. ¿Cuáles son equipos de protección individual del tronco y del abdomen?

A) Rodilleras.
B) Fajas y cinturones antivibraciones.
C) Guantes contra las agresiones de origen eléctrico.
D) Protectores auditivos.
Cod: 3466 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

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

A) Pantallas faciales.
B) Cascos para usos especiales.
C) Equipos aislantes.
D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.
Cod: 3467 | Norma: RD 773/1997 Anexo I | 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:D			2:D			3:A			4:C			5:A			6:A			7:C			8:B			9:A			10:A		
11:B			12:C			13:D			14:C			15:D			16:A			17:D			18:C			19:D			20:B		
21:D			22:A			23:A			24:B			25:A			26:C			27:B			28:D			29:C			30:B		
31:B			32:A			33:B			34:C			35:D			36:D			37:C			38:B			39:C			40:C		
41:C			42:B			43:C			44:B			45:C			46:B			47:C			48:D			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