Comunes / Objetivo 3.3: Test CAP Viajeros – 4

➤ 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. ¿Qué se consigue al diseñar tareas que incluyan el mayor número posible de movimientos reflejos y automáticos?

A) Que la mente se fatigue menos.
B) Mantener los músculos alerta.
C) Prevenir posibles lesiones cervicales.
D) Todas las respuestas son correctas.

Cod: 6401 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

2. El trabajo debe estar concebido de manera que se evite:

A) cualquier descanso innecesario.
B) cualquier esfuerzo innecesario o excesivo.
C) estar de pie.
D) estar sentado.

Cod: 6402 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

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

A) 5 kg.
B) 3 kg.
C) 7 kg.
D) 9 kg.

Cod: 6403 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

4. Para el levantamiento en posición de pie y en condiciones ideales de trabajo, la cifra máxima aconsejada, según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene, en el trabajo es:

A) Depende del estado físico.
B) 5 kg.
C) 25 kg.
D) 40 kg.

Cod: 6404 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

5. Es conveniente que el respaldo del asiento del conductor:

A) cubra solo parcialmente la espalda.
B) tenga una inclinación en torno a 60 grados.
C) tenga posibilidad de ajuste en el apoyo lumbar.
D) no tenga ninguna inclinación.
Cod: 7274 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

6. ¿Qué dolencia puede aparecer si el conductor mantiene largo tiempo apoyado el brazo sobre la ventanilla?

A) Artrosis del codo.
B) Lesiones de muñeca.
C) Alteraciones de la columna vertebral.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 7355 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

7. ¿Qué comportamiento es aconsejable para los conductores?

A) El uso del vehículo para trabajar con el ordenador.
B) El uso del vehículo como lugar de descanso.
C) El uso del vehículo para rellenar papeles.
D) La realización de ejercicio físico fuera del trabajo de forma regular.
Cod: 7356 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

8. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo aconseja que el total de peso transportado manualmente en cada jornada no supere:

A) 5.000 kg si la distancia a la que se transporta es inferior a 10 metros.
B) 10.000 kg si la distancia a la que se transporta es inferior a 10 metros.
C) 5.000 kg si la distancia a la que se transporta es inferior a 5 metros.
D) 10.000 kg si la distancia a la que se transporta es inferior a 5 metros.
Cod: 7359 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

9. ¿Qué condiciones debe reunir la cabina de conducción de un vehículo?

A) Contar con un buen sistema de climatización.
B) Permitir una visibilidad amplia de la carretera.
C) Reducir al máximo posible los ruidos procedentes del propio vehículo y del tráfico en general.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 7388 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

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

A) Acorde con el peso de los brazos.
B) No tendrá en cuenta la anchura de las caderas.
C) Tendrá la anchura suficiente para acomodar los hombros.
D) Conforme con la longitud de las piernas.
Cod: 47 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

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

A) Ernomía.
B) Ergomía.
C) Ergonomía.
D) Etgonomía.
Cod: 135 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

12. ¿Con qué se pueden mecanizar los procesos de manipulación de cargas?

A) Paletización de bultos.
B) Carretillas elevadoras.
C) Cintas de transporte.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 185 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

13. ¿Cuál de estas afirmaciones, referida a la posición que debe adoptar el conductor, es falsa?

A) Los brazos no han de estar tensos.
B) Las manos no deben agarrar el volante con fuerza.
C) Los brazos no han de estar ligeramente flexionados.
D) No conviene cruzar las manos al girar el volante.
Cod: 199 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

14. ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta?

A) Al efectuar las revisiones periódicas del vehículo, conviene supervisar el sistema de climatización.
B) El diseño del habitáculo de conducción debe ser tal que, en caso de accidente, se maximicen los daños del conductor al impactar con el mismo.
C) No interesa dejar objetos sueltos en el habitáculo de conducción.
D) Es necesario asegurar la renovación del aire en el habitáculo de conducción.
Cod: 204 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

15. ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta?

A) Una postura de trabajo inadecuada puede acabar produciendo daños físicos.
B) Se debe facilitar la alternancia entre tareas de trabajo en posición sentado y tareas de trabajo en posición de pie.
C) La mejor postura de trabajo es aquella que permite la mayor eficacia con la máxima presencia de fatiga.
D) Si se obliga la adopción de una sola postura de trabajo, es preferible la posición sentada.
Cod: 205 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

16. ¿Cuál de estas afirmaciones es incorrecta?

A) El asiento de trabajo debe tener una altura que permita apoyar los pies completamente en el suelo.
B) La espalda se ha de apoyar firmemente contra el respaldo del asiento de trabajo.
C) Se evitará tener que levantar excesivamente los brazos o girar los hombros en el lugar de trabajo.
D) Conviene prolongar la misma postura en el lugar de trabajo.
Cod: 206 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

17. ¿Cuál de estas afirmaciones no es correcta?

A) Debe existir espacio de trabajo suficiente para los movimientos del cuerpo.
B) Los instrumentos de mando estarán en una zona que permita un difícil acceso.
C) Los mangos y empuñaduras se adaptarán a la anatomía de la mano.
D) La mesa sobre la que se trabaja se tiene que diseñar teniendo en cuenta las medidas del cuerpo humano.
Cod: 210 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

18. ¿Qué debe tener la cabina de conducción de un vehículo?

A) Un buen sistema de calefacción, pero no de aire acondicionado.
B) Una visibilidad parcial de la carretera.
C) Reducción al máximo posible de los ruidos procedentes del propio vehículo y del tráfico en general.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 271 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

19. ¿Qué es aconsejable en el puesto de conducción?

A) Que la mayoría de los elementos sean ajustables para poder alcanzar una posición correcta.
B) Que todos los elementos sean rígidos y sin posibilidad de regulación.
C) Que solo sea regulable el asiento de forma que se pueda alcanzar correctamente el volante.
D) Que solo se pueda regular el volante para adecuarlo a la altura del conductor.
Cod: 293 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

20. ¿Qué obligación no impone la normativa de prevención de riesgos laborales?

A) Que el trabajador respete los métodos de trabajo estipulados.
B) Que el trabajador utilice los equipos de protección que se determinen.
C) Que el trabajador utilice las medidas de salud.
D) Que el trabajador utilice las medidas de seguridad que se determinen.
Cod: 359 | Norma: Ley 31/1995 Art. 29 | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

21. ¿Qué problema produce el trabajo sedentario?

A) Aumenta la circulación sanguínea de las piernas.
B) Aumenta la carga de esfuerzo sobre los músculos de los hombros.
C) Disminuye la carga de esfuerzo sobre los músculos del cuello.
D) Disminuye la carga de esfuerzo sobre los músculos de la espalda.
Cod: 373 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

22. ¿Qué consecuencias provoca en el conductor un exceso de señales en el puesto de conducción?

A) A) Alivia la atención del conductor.
B) B) Incrementa la fatiga.
C) C) Contribuye a la distracción de la carretera.
D) D) Las respuestas B y C son correctas.
Cod: 379 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

23. ¿Qué se debe evitar colocar en el espacio de conducción?

A) A) Adornos colgados del espejo retrovisor.
B) B) Pegatinas en los cristales.
C) C) Las respuestas A y B son correctas.
D) D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.
Cod: 398 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

24. ¿Qué actuación es más recomendable en relación con la conducción?

A) Mantener una misma postura de conducción fija durante mucho tiempo.
B) No hacer paradas.
C) Hacer paradas, saliendo del vehículo cada dos horas.
D) Se debe seguir conduciendo aunque se empiece a sentir malestar.
Cod: 409 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

25. ¿Qué significa literalmente el término "ergonomía"?

A) Norma del trabajo.
B) Sugerencias de trabajo.
C) Propuestas de trabajo.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.
Cod: 414 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

26. A fin de determinar el nivel de control que corresponde aplicar a cada equipo de protección individual, ¿cómo se clasifican?

A) En cinco categorías.
B) En cuatro categorías.
C) En tres categorías.
D) En dos categorías.
Cod: 479 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 Anexo I | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

27. Al trabajar sentado, ¿cómo debe ser la posición?

A) Sentado en el borde del asiento para alcanzar todos los elementos necesarios.
B) Sentado apoyando contra el respaldo la zona lumbar y apoyando los pies en el suelo completamente.
C) Sentado en el borde con los pies ligeramente inclinados hacia delante.
D) Sentado apoyando contra el respaldo la zona lumbar y apoyando únicamente las puntas de los pies.
Cod: 499 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

28. La aplicación de los conocimientos ergonómicos al ámbito del trabajo es fundamentalmente para…

A) la creación de riesgos físicos.
B) la curación de problemas de salud.
C) diseñar las instalaciones pensando en la productividad.
D) la eliminación de riesgos físicos.
Cod: 578 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

29. La Ergonomía busca incrementar en el ámbito del trabajo:

A) el bienestar del empresario.
B) el rendimiento del empresario.
C) el bienestar del trabajador.
D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.
Cod: 607 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

30. La Ergonomía proporciona recomendaciones respecto de los diferentes aspectos del trabajo. ¿Cuál es una de esas recomendaciones?

A) A) Posturas.
B) B) Espacio y medios de transporte.
C) C) Movimientos y esfuerzos.
D) D) Las respuestas A y C son correctas.
Cod: 608 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

31. La postura correcta para manipular una carga debe incluir:

A) mantener las rodillas rígidas.
B) tener el bulto tan cerca del cuerpo como sea posible.
C) mantener rígidas las piernas.
D) flexionar la espalda.
Cod: 644 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

32. Las normas vigentes en la UE obligan a los empresarios a evitar dentro de lo posible:

A) la manipulación mecánica de carga.

B) la manipulación manual de carga.

C) la mecanización de procesos de trabajo.

D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 697 | Norma: RD 487/1997 Art. 3 | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

33. Los equipos de protección individual (EPI)…

A) son elementos de aplicación indirecta sobre el cuerpo del trabajador.

B) tienen la finalidad de disminuir o impedir las lesiones.

C) normalmente se clasifican por las partes que componen los equipos.

D) tienen por finalidad impedir el bajo rendimiento en el trabajo.

Cod: 739 | Norma: RD 773/1997 Art. 2 | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

34. Los equipos de protección individual del trabajador deberán comercializarse siempre marcados y acompañados de:

A) certificado ISO 2350.

B) instrucciones de uso.

C) una maleta para poder guardarlos.

D) Todas las respuestas anteriores son incorrectas.

Cod: 740 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 8; Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 Anexo II | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

35. Los esfuerzos musculares en el trabajo…

A) no tienen que seguir un ritmo natural.

B) no importa que no se realicen a partir de puntos de apoyo apropiados.

C) estarán adaptados a las capacidades psíquicas del trabajador.

D) se realizarán con los grupos de músculos apropiados.

Cod: 741 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

36. Aparte de la altura del trabajador y el espacio de movimiento, ¿es necesario tener en cuenta aspectos como la temperatura y la humedad, la buena iluminación, colores y ruido a la hora de crear un buen espacio de trabajo?

A) Sí.

B) No.

C) Solo la iluminación y el ruido.

D) Solo la temperatura y el ruido.

Cod: 779 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

37. Como medida de prevención de riesgos para el conductor, es importante que el respaldo de su asiento en el vehículo:

A) sea muy mullido.

B) cubra completamente la espalda.

C) sea de material transpirable.

D) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

Cod: 790 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

38. Considerando el volante como un reloj, ¿cuál de las siguientes es la posición más adecuada de las manos?

A) Diez y diez.

B) Tres y cuarto.

C) Tres menos cuarto.

D) Nueve y media.

Cod: 795 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

39. Considerando el volante como un reloj, ¿cuál de las siguientes es la posición más adecuada de las manos según los expertos?

A) La llamada "de las diez y diez".

B) La llamada "de las diez menos diez".

C) La llamada "de las diez y media".

D) La llamada "de las doce y diez".

Cod: 796 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

40. Cuando los equipos de protección individual superen los controles estipulados, se deberá estampar sobre el producto…

A) el marcado CE que, en el caso de los equipos de categorías II y III, irá seguido del número de identificación del organismo notificado que haya participado en el procedimiento de evaluación de la conformidad.

B) el marcado UE que, en el caso de los equipos de categorías II y III, irá seguido del número de identificación del organismo notificado que haya participado en el procedimiento de evaluación de la conformidad.

C) el marcado CE que, en el caso de los equipos de categoría III, irá seguido del número de identificación del organismo notificado que haya participado en el procedimiento de evaluación de la conformidad.

D) el marcado UE que, en el caso de los equipos de categoría III, irá seguido del número de identificación del organismo notificado que haya participado en el procedimiento de evaluación de la conformidad.

Cod: 812 | Norma: Reglamento Comunitario (UE) 2016/425 17 | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

41. Cuando se habla de "ergonomía", se está hablando de:

A) un sistema de contabilidad.

B) prevención de riesgos laborales.

C) un sistema de estiba de la carga.

D) transporte combinado.

Cod: 819 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

42. Durante la conducción, ¿cuál debe ser la posición de los brazos?

A) Tensa, de manera que alcancemos el volante con los brazos completamente estirados.

B) Relajada, debiendo alcanzar el volante de manera que los brazos estén completamente doblados.

C) Ligeramente flexionados y sin agarrar el volante con mucha fuerza.

D) Tensos y agarrando con fuerza el volante.

Cod: 863 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

43. El asiento de la cabina se colocará a la altura necesaria para que las caderas y las rodillas formen un ángulo de:

A) 45 grados.

B) 60 grados.

C) 75 grados.

D) 90 grados.

Cod: 877 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

44. El espacio y los medios de trabajo deben ser concebidos teniendo en cuenta:

A) la altura a la que se realiza el trabajo.
B) el asiento en el que se realiza el trabajo.
C) las medidas del cuerpo humano.
D) Todas las respuestas anteriores son correctas.

Cod: 916 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

45. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo aconseja que los pesos que se levanten en posición de pie no sean superiores a:

A) 35 kg, que se reducirá a 10 en caso de mujeres y trabajadores jóvenes.
B) 30 kg, que se reducirá a 20 en caso de mujeres y trabajadores jóvenes.
C) 15 kg, que se reducirá a 25 en caso de mujeres y trabajadores jóvenes.
D) 25 kg, que se reducirá a 15 en caso de mujeres y trabajadores jóvenes.

Cod: 934 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

46. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo aconseja que los pesos que se levanten en posición sentado no sean superiores a:

A) 10 kg.
B) 15 kg.
C) 5 kg.
D) 20 kg.

Cod: 935 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

47. Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, para el levantamiento de pesos manualmente en posición de pie y en condiciones ideales de trabajo, la cifra máxima aconsejada para las mujeres es de:

A) 5 kilos.
B) 15 kilos.
C) 25 kilos.
D) 40 kilos.

Cod: 936 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

48. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo recomienda que, para el levantamiento de pesos manualmente en posición sentado, no se superen:

A) 5 kilos.
B) 15 kilos.
C) 25 kilos.
D) 50 kilos.

Cod: 937 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

49. El respaldo del asiento de la cabina de conducción es conveniente que cuente con:

A) rugosidades que permitan una buena transpiración.
B) reposapiés.
C) reposacabezas.
D) reposabrazos.

Cod: 947 | Norma: Sin referencia | Cat: Comunes: Objetivo 3.3

50. El respaldo del asiento del conductor, para que sea adecuado, debe:

A) cubrir hasta la mitad de la espalda.

B) cubrir completamente la espalda, con posibilidad de ajustarse a la zona lumbar.

C) ser fijo de forma que se mueva lo menos posible.

D) ser rígido.

Cod: 949 | 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:A			2:B			3:A			4:C			5:C			6:D			7:D			8:B			9:D			10:D		
11:C			12:D			13:C			14:B			15:C			16:D			17:B			18:C			19:A			20:C		
21:B			22:D			23:C			24:C			25:A			26:C			27:B			28:D			29:C			30:D		
31:B			32:B			33:B			34:B			35:D			36:A			37:B			38:A			39:A			40:C		
41:B			42:C			43:D			44:D			45:D			46:C			47:B			48:A			49:C			50:B		

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