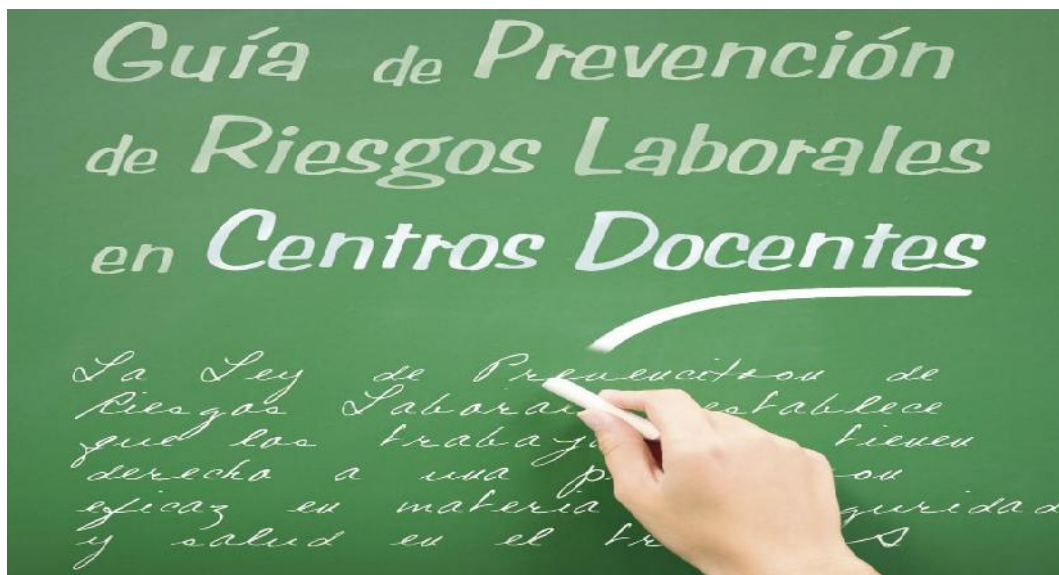


MANUAL INFORMATIVO SOBRE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

PERSONAL DOCENTE



ÍNDICE

1.-INTRODUCCIÓN.....	4
2.-LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ADMINISTRACIÓN ANDALUZA.....	4
3.-RIESGO LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	4
4.-ACCIDENTE DE TRABAJO DEL PERSONAL DOCENTE.....	5
5.-ENFERMEDAD PROFESIONAL.....	5
6.-VIGILANCIA DE LA SALUD.....	5
7.-DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES/AS EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD.....	6
8.-RIESGOS LABORALES EN DOCENCIA.....	7
8.1.-RIESGOS GENERALES EN PUESTOS DE TRABAJO DOCENTES.....	8
8.1.1.-Riesgos de caídas al mismo nivel.....	8
8.1.2.-Riesgos de caídas a distinto nivel.....	8
8.1.3.-Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.....	10
8.1.4.-Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamientos por y entre objetos.....	11
8.1.5.-Contactos eléctricos.....	12
8.1.6.-Incendios y explosiones.....	14
8.1.7.-Quemaduras (contacto térmico).....	15
8.2.-RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL TRABAJO EN EL AULA.....	16
8.2.1.-Exposición a contaminantes biológicos.....	16
8.2.2.-Exposición a contaminantes químicos.....	17
8.2.3.-Riesgos del aparato fonador.....	18
8.2.4.-Riesgos músculo-esqueléticos.....	20
8.2.5.-Riesgos psicosociales (estrés, síndrome del quemado, carga mental).....	22
8.3.-RIESGOS ESPECÍFICOS DEL DOCENTE DURANTE EL TRABAJO ADMINISTRATIVO.....	23
8.3.1.-Pantallas de visualización de datos (P.V.D.).....	23
8.4.-RIESGOS ESPECÍFICOS DEL DOCENTE DURANTE EL TRABAJO EN LABORATORIOS Y TALLERES	27
8.4.1.-Exposición a contaminantes químicos. Exposición a sustancias nocivas o tóxicas. Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas.....	27
8.4.2.-Golpes contra objetos inmóviles.....	30
8.4.3.-Cortes y atrapamiento por y entre objetos.....	32
8.4.4.-Almacenamiento. Orden en el lugar de trabajo.....	33
8.4.5.-Exposición al ruido.....	34
8.5.-RIESGOS ESPECÍFICOS EL DOCENTE EN GIMNASIO Y PISTAS DEPORTIVAS.....	34
8.5.1.-Caídas al mismo nivel y a distinto nivel, golpes y atrapamiento con y entre objetos.....	34
8.5.2.-Sobreesfuerzos en la práctica deportiva.....	37
8.6.-ACCIDENTES DE TRÁFICO.....	37



1.- INTRODUCCIÓN

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/95, establece en su artículo 18 la obligación del empresario (en este caso, la Administración) de informar a sus trabajadores/as sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

La finalidad de este manual es informar a los trabajadores/as de la empresa sobre los riesgos propios de su actividad y de las medidas de prevención y seguridad correspondientes a dichos riesgos.

2.- LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA ADMINISTRACIÓN ANDALUZA

Conforme a lo establecido en el **DECRETO 304/2011, de 11 de octubre**, por el que se regula estructura la organizativa de prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la Administración de la Junta de Andalucía, y a la Instrucción 2/2012 de la Dirección General de Profesorado y Gestión de Recursos Humanos, la Unidad de Prevención representan el SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO, estando estos ubicados en las Delegaciones Territoriales de Educación.

Al Centro de Prevención de Riesgos Laborales de cada provincia, le corresponde, entre otras, la función de la Vigilancia de la Salud del personal de la Administración de la Junta de Andalucía.

3.- RIESGO LABORAL Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

“Riesgo laboral” es la posibilidad de que una persona sufra un determinado daño derivado del trabajo. La **prevención de riesgos laborales** es la disciplina que busca promover la seguridad y la salud de los trabajadores/as mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

La Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales establece en su artículo 1, que la normativa sobre prevención de riesgos laborales está constituida por dicha Ley, sus disposiciones de desarrollo o complementarias y cuantas otras normas, legales o convencionales, contengan prescripciones relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral o susceptibles de producirlas en dicho ámbito.



4.- ACCIDENTE DE TRABAJO DEL PERSONAL DOCENTE

Es toda lesión que sufra el profesorado con ocasión o por consecuencia de las actividades propias de la prestación del servicio a la Administración. Pueden ser con baja (incapacidad temporal) o sin baja.

Se seguirán las instrucciones específicas enviadas a los centros necesarias para una tramitación correcta, desde un punto de vista administrativo y preventivo, de los accidentes de trabajo que se puedan producir durante la jornada laboral.

5.- ENFERMEDAD PROFESIONAL

Se entenderá por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo del Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.

El personal docente tiene reconocida como enfermedad profesional los nódulos de las cuerdas vocales, tal como se recoge en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre de 2006.

6.- VIGILANCIA DE LA SALUD

En el artículo 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se establece que, por parte de la empresa, en este caso la Administración, se garantizará a los trabajadores/as a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador/a preste su consentimiento. Para el personal de la Junta de Andalucía, la vigilancia de la salud se realiza en los Centros de Prevención de Riesgos Laborales.

La vigilancia de la salud no es lo mismo que un reconocimiento médico.

Vigilar significa estar atentos para evitar que ocurran cosas indeseadas. Vigilar la salud de los trabajadores/as de un centro docente es, pues, estar atentos para evitar que su salud se vea dañada por las condiciones de trabajo.



Aquellas personas interesadas en pasar los reconocimientos de vigilancia de la salud, han de ponerlo en conocimiento de la Dirección de su Centro para que desde allí se solicite, en el plazo que se establezca desde la Delegación Territorial, al Centro de Seguridad y Salud Laboral.

7.- DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES/AS EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD

Los derechos de todo trabajador/a son los siguientes:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Recibir información acerca de los riesgos existentes y medidas adoptadas.
- Ser consultados y a participar, a través de sus representantes, en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laboral.
- Recibir formación específica en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Ser sometidos a vigilancia médica específica periódica.
- Utilizar los equipos de trabajo adecuados para el trabajo que deba realizarse.
- Que se les facilite Equipos de Protección Individual adecuados a la tarea y a los riesgos que ésta comporta.
- En caso de riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, informar de inmediato a su superior jerárquico directo y en su caso, interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo.

Sus obligaciones son las siguientes:

- Velar por su propia seguridad en el trabajo y la de aquéllos que se puedan ver afectados a causa de sus actos u omisiones en el trabajo.
- Usar adecuadamente los equipos, máquinas, herramientas y cualquier otro medio con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección que son facilitados por el empresario de acuerdo a las instrucciones recibidas de éste.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en el lugar de trabajo.



- Informar de inmediato al superior jerárquico directo y a los trabajadores/as designados de cualquier situación que suponga un riesgo para la seguridad y de aquellos accidentes o incidentes con o sin lesión que se produzcan.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

8.- RIESGOS LABORALES EN DOCENCIA

La actividad docente presenta en el centro de trabajo (aulario, talleres, laboratorios, gimnasio, departamentos, otras dependencias y zonas comunes los siguientes **riesgos generales**:

- Riesgos de caídas al mismo nivel.
- Riesgos de caídas a distinto nivel.
- Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamientos por y objetos.
- Contactos eléctricos.
- Incendios y explosiones.

Por otra parte, la actividad docente presenta múltiples facetas que plantean una serie de **riesgos específicos**. Los más frecuentes son:

- En el trabajo en el aula: riesgos del aparato fonador, riesgo ergonómico (trastornos musculoesqueléticos) y riesgo psicosocial (estrés, síndrome del quemado, carga mental).
- En el trabajo administrativo en los departamentos, en clases o en la sala de profesores: riesgo ergonómico (pantallas de visualización de datos).
- En laboratorios y talleres: higiénico (exposición a sustancias irritantes, nocivas o tóxicas y exposición al ruido) y de seguridad (golpes contra objetos móviles, cortes y atrapamiento con objetos).
- En gimnasios: ergonómico (trastornos musculoesqueléticos), de seguridad (golpes y atrapamientos con objetos, caídas a mismo nivel y a distinto nivel).



- En excursiones y desplazamientos al centro de trabajo: de seguridad (accidentes, caídas), etc.

8.1.- RIESGOS GENERALES EN PUESTOS DE TRABAJO DOCENTES

8.1.1.- Riesgos de caídas al mismo nivel

El riesgo de caídas al mismo nivel es debido a diferentes tipos de causas como el mal estado del suelo, derrames, presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario.



Medidas preventivas:

- Mantener los suelos de los pasillos y zonas de paso en clases y dependencias limpias y libres de cualquier obstáculo (carpetas, bolsos, libros, papeleras, cables).
- Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso.
- Evitar pisar sobre suelos mojados.



8.1.2.- Riesgos de caídas a distinto nivel

El riesgo de caídas a distinto nivel es debido a diferentes tipos de causas como el mal estado, presencia de obstáculos en los espacios con desniveles, estado deslizante de las escaleras fijas...



Medidas preventivas:

Escaleras fijas o superficies a distinto nivel:

- Usar los pasamanos.
- Evitar la precipitación en el desplazamiento.
- En caso de limpieza señalar (superficie húmeda).
- Prestar atención mientras se baja las escaleras, evitando leer documentos, perder la visión de los escalones si se baja conversando con alguien...).
- No circular por las escaleras con cajas u objetos que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza o inestable (tacón).
- También se pueden producir por desgaste por el uso, una mala conservación o mala utilización de las escaleras y otros factores que influyan en el estado de la superficie como lluvia, humedad, hielo, mala iluminación, etc. Se recomienda:
 - Poner bandas antideslizantes.
 - Señalizar los bordes de los escalones.



Escaleras móviles:

- Todas las escaleras móviles o de mano deben estar homologadas.
- Se deben utilizar según las instrucciones del fabricante, en cuanto a colocación, peso y situación.
- Pueden ser fijas o simples, telescópicas, de tijeras y de andamio.

Se deben tener las siguientes precauciones:

- Deben estar firmemente sujetas en sus extremos inferiores, debiendo estar dotadas de zapatas antideslizantes.
- También deben estar firmemente sujetas en sus extremos superiores.
- Deben estar siempre los extremos, inferiores y superiores, en el mismo plano, para no mermar la estabilidad.
- Tanto la subida como la bajada por las escaleras se efectuará de forma frontal a los largueros de las mismas, es decir mirando a los peldaños.



- Está prohibido el uso al mismo tiempo de una escalera de mano por dos o más personas.
- Nunca se ha de desplazar el cuerpo fuera de los dos largueros.
- Para cambiar la escalera de sitio, siempre se ha de bajar de la misma.
- Se han de mantener los pies dentro del mismo peldaño.
- La cintura nunca debe superar el último peldaño.
- El transporte de la escalera siempre se hará de forma que no obstaculice la visión.
- Las escaleras metálicas no se utilizarán cuando se realizan trabajos cerca de instalaciones eléctricas no aisladas.
- Nunca se deben colocar las escaleras detrás de una puerta a menos que esta esté bloqueada y señalizada.

Nota: Para alcanzar o poner objetos en lugares donde no alcanzamos, está prohibido utilizar sillas, mesas u otros objetos que no sean los indicados para ese uso. Se han de utilizar escaleras o similares siempre debidamente homologadas.

8.1.3.- Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.

El riesgo de caídas al mismo nivel es debido a diferentes tipos de causas como el almacenamiento y manipulación inadecuada de objetos y las deficiencias de estanterías y soportes de pantallas de proyección.



Medidas preventivas:

- Mantener ancladas las estanterías, para evitar su vuelco.
- No cargar en exceso los estantes.
- Evitar almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características pueden ocasionar daños al caer mientras se manipulan.
- No almacenar objetos delante de las estanterías, dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Si una estantería o archivador inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.



8.1.4.- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamientos por y entre objetos.

Este tipo de riesgos genéricos se puede materializar por la disposición del mobiliario y desorden de materiales de zonas de comunes y de aula y demás dependencias, así como por la manipulación de equipos y herramientas comunes en el ámbito docente como tijeras, cúteres, chinchetas, etc.



Medidas preventivas:

- Asegurar el correcto orden y limpieza en las zonas y áreas de trabajo.
- Disponer del espacio necesario entre las mesas y equipos, al menos 80 cm.
- Antes de realizar cualquier tarea, reúna los materiales necesarios. Al finalizar el trabajo, recójalo todo.
- Cerrar los cajones y puertas de muebles después de utilizarlos.



- Guarde los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, cúteres) tan pronto como termine de utilizarlos. No lleve jamás objetos cortantes en los bolsillos.
- No retirar ni anular las protecciones de los equipos de trabajo.
- Utilizar los equipos y herramientas (tijeras, cúteres, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas que han sido concebidos (seguir las instrucciones del fabricante).

8.1.5.- Contactos eléctricos.

El riesgo de contacto eléctrico directo o indirecto se puede materializar por la manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales en instalación eléctrica en mal estado y la manipulación de equipos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de clases (proyectores, radiocasetes, pizarra) así como en máquinas y herramientas eléctricas en laboratorios y talleres.



Medidas preventivas:

Con respecto a los equipos:

- Revise el estado de los equipos eléctricos periódicamente.
- No altere, ni modifique los dispositivos de seguridad: aislantes, carcasas de protección, etc.
- No manipule instalaciones ni equipos eléctricos húmedos, o con las manos o pies húmedos.
- Utilice cables y enchufes con toma de tierra. Los enchufes con toma de tierra tienen tres patillas o dos patillas y dos placas metálicas. Las bases de enchufe con toma de tierra tienen tres agujeros o dos agujeros y dos placas metálicas.



- No utilice multiconectores (ladrones) para no sobrecargar la instalación eléctrica.
- Nunca desconecte un equipo tirando del cable.
- Desconecte los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismo e inmediatamente en caso de fallos o anomalías.
- Los equipos (cafeteras, máquinas portátiles, fotocopiadoras, ordenadores, etc.) que se utilicen deben tener el marcado CE. Con el “CE”, el fabricante declara la conformidad con el conjunto de obligaciones referentes al los productos que incumben al fabricante, de acuerdo con las Directivas comunitarias que establecen su colocación.
- Dichas obligaciones se refieren a la seguridad, la salud pública, protección de los consumidores, etc.



Con respecto a la instalación:

- No se deben realizar trabajos en instalaciones eléctricas de ningún tipo, si no se tiene la formación y autorización necesarias para ello.
- Comprobar el funcionamiento de diferenciales y electro térmicos una vez al mes.
- Todas las instalaciones deben estar en buen estado y ser revisadas periódicamente.
- Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas no deben ser manipulados bajo ningún concepto, puesto que su función de protección queda anulada.
- No haga reparaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación.
- Ante cualquier avería avise al personal de mantenimiento.

8.1.6.- Incendios y explosiones.

El riesgo de incendio y explosión puede materializarse por sobrecarga en enchufes y aumentar en la gravedad de las consecuencias por obstaculizar salidas de evacuación así como acceso a medios de extinción.





Medidas preventivas:

- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso a extintores, bocas de incendio, salidas de emergencia y pulsadores de alarma, debiendo estar accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Mantener ordenados los materiales inflamables o combustibles y evitar acumulaciones innecesarias. Alejar los focos de calor e ignición de las zonas de almacenamiento.
- Evitar sobrecargar los enchufes. Para ello, evitar conectar varios receptores de elevada potencia a una sola toma de corriente.
- En caso de incendio, seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del centro.
- Si se utilizan braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evitar que pueda caer algo encima que pueda prender y desconectar al abandonar la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.
- Recibir formación sobre el uso adecuado de un extintor portátil en caso de conato de incendio.



8.1.7.- Quemaduras (contacto térmico)

Las superficies calientes, los recipientes de cocina, su contenido y la misma fuente de calor pueden provocar quemaduras.

Las fuentes de calor más habituales en los centros educativos son los radiadores o estufas, los hornos, las placas y llamas abiertas, y todos aquellos que entren en contacto con ellos.



Medidas preventivas:

- Prohibir el paso a las personas ajenas a las zonas donde se encuentren focos de calor. (Sala de calderas, cocinas, zonas calentamiento de alimentos, etc.).
- No dejar estufas ni calefactores encendidos cuando se abandona un espacio físico (departamento, sala e profesores, etc.).
- Realizar un mantenimiento preventivo que evite el deterioro de los aislamientos térmicos.
- Las personas deben estar alejadas de los focos de calor (no pegarse a los radiadores o estufas).
- Comprobar los termostatos o interruptores de los aparatos para comprobar si están conectados si se va hacer alguna manipulación del mismo.
- Disponer en el botiquín de alguna pomada específica para las pequeñas quemaduras.
- En caso de quemaduras más graves llamar al 112.



8.2.- RIESGOS ESPECÍFICOS EN EL TRABAJO EN EL AULA

8.2.1.- Exposición a contaminantes biológicos

El riesgo biológico consiste en la exposición a agentes con vida tales como microorganismos, incluidos los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

En general, el personal docente está expuesto a los mismos patógenos que la población general, si bien algunos colectivos profesionales (profesores/as de Educación Infantil, Especial, de Familias Profesionales de Formación Profesional) tienen un mayor riesgo bien por la población a la que atienden (niños/as pequeños) o por las prácticas que desarrollan en su trabajo.





Medidas preventivas:

Se pueden establecer las siguientes recomendaciones generales:

- Ventilar el aula de forma regular para tener un ambiente más sano.
- Para la prevención de bacterias, virus y parásitos intestinales se recomienda el lavado frecuente de manos, que junto con la educación sanitaria y la vigilancia de la limpieza de las instalaciones son las medidas fundamentales.
- La prevención de los virus respiratorios se basa en medidas higiénicas como cubrirse la boca al toser y evitar el contacto directo con las secreciones respiratorias.
- Para la prevención de una enfermedad por vía sanguínea deben utilizarse barreras protectoras adecuadas en todas las maniobras o procedimiento en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas, por ejemplo, durante las curas a alumnos. Para ello se utilizarán guantes desechables, se desinfectará las superficies afectadas con lejía y agua, lavarse bien las manos y la ropa tras el contacto con la sangre y todo el material contaminado debe ser desechado.
- Vacunación cuando sea efectiva y aplicable.
- A todo lo anterior debe añadirse la importancia de llevar una vida sana, con una buena alimentación e hidratación y la adopción de hábitos saludables (ejercicio físico controlado, no fumar, etc.), puesto que fortalece las defensas del organismo.



8.2.1.1.- Trabajadoras embarazadas y periodo de lactancia natural

Especial atención merece el grupo de trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia ya que constituyen un grupo de riesgo especial frente a la acción de los agentes biológicos por el efecto directo que dichos agentes pueden ejercer sobre ellas o sobre el feto.

La trabajadora embarazada no podrá verse obligada, en ningún caso, a realizar actividades que, de acuerdo con la evaluación, supongan el riesgo de una exposición a los Rubivirus y Toxoplasma gondii salvo si existen pruebas de que dicha trabajadora está suficientemente protegida contra estos agentes por su estado de inmunización.

8.2.2.- Exposición a contaminantes químicos

El riesgo químico se debe a la exposición al polvo de tiza y a las operaciones que puedan llevarse a cabo con fotocopiadoras e impresoras de tóner.

Medidas preventivas:

Se pueden establecer las siguientes recomendaciones generales:

- Cuando utilice fotocopiadoras, impresoras, etc. siga las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes.
- Durante el cambio del tóner utilice guantes y después lávese las manos.
- No coma ni beba en las dependencias dónde se ubiquen las fotocopiadoras.
- Procure que dichos locales permanezcan bien ventilados.
- Utilice tizas duras con portatiza o tizas líquidas.
- Minimice la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realice la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y, a ser posible, en el exterior de la misma.

8.2.3.- Riesgos del aparato fonador

Se entiende por “profesional de la voz”, cualquier persona que utilice la voz como herramienta y medio principal de su desempeño laboral, como es el caso del personal docente. Por el uso constante de la voz, se hace necesaria una preparación vocal, aprendizaje de estilo, ajuste ambiental y técnicas de prevención (y rehabilitación en su caso).



Voz profesional es “aquella herramienta fundamental cuyo uso en el trabajo sin entrenamiento puede provocar dificultades y lesiones persistentes en etapas posteriores de la vida, con síntomas que pueden afectar la habilidad para la realización del trabajo e impedir unas relaciones efectivas”.

Medidas preventivas:

- Medidas en torno al ambiente:
 - Evitar los ambientes cargados de humo.
 - Proteger las vías respiratorias ante los cambios climatológicos.
 - Controlar los ambientes con aire acondicionado o con exceso de calefacción.
 - Humidificar el ambiente cuando haya calefacción, colocando un recipiente de agua sobre el radiador.
 - Cuidar las emanaciones de olores fuertes, productos de limpieza, pinturas, etc.
 - Mejorar la acústica de los espacios cerrados en los centros de nueva creación.
 - Controlar y reducir el ruido ambiental en la medida de lo posible.
 - Eliminar las tizas incluidas las antipolvo y sustituirlas por rotuladores y pizarras de plástico.
- Medidas en torno a la persona:
 - No fumar.
 - No abusar de las bebidas alcohólicas.
 - Evitar los picantes en la alimentación.
 - Evitar las comidas copiosas si tras ella se va a hacer un uso profesional de la voz.
 - No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes.
 - Evitar los caramelos de menta.
 - Hidratarse adecuadamente: beber agua con frecuencia.
 - Mantener la cabeza y los pies secos para evitar los enfriamientos.
 - Mantener un ritmo regular de sueño y descansar el número de horas suficiente.
 - No girar el cuello al hablar mientras se escribe en la pizarra.



- Pedir la colaboración de alumnado y de los compañeros de trabajo para no tener que forzar la voz.
- Atender a los “signos y síntomas de alarma” (cansancio de la voz al finalizar la semana, cambios en el tono de voz, sensación de quemazón y carraspeo).
- Realizar cursos de educación de la voz antes de iniciar la actividad docente.
- Realizar pausas adecuadas entre clases.
- Utilizar recursos tecnológicos apropiados (micrófono, informática...).
- Medidas en torno a la voz:
 - No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental.
 - No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe.
 - Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental.
 - Evitar los abusos extralaborales de la voz.
 - Guardar reposo vocal ante una laringitis, comenzando a hablar en cuanto se pueda.
 - Aprender una técnica vocal adecuada.
 - Acompañar la técnica vocal de un control emocional, intentando dominar las situaciones sin un continuo y excesivo esfuerzo vocal.
 - Aprender a manejar las pausas adecuadamente cuando se habla.
 - Saber escuchar, además de hablar.
 - Beber agua durante la exposición de la voz.
 - Realizar ejercicios de “calentamiento” para los articuladores de la voz.
 - Consultar con Vigilancia de la Salud del Servicio de Prevención o especialista cuando existan dudas.



8.2.4.- Riesgos músculo-esqueléticos

Son aquellos trastornos debidos principalmente a causas físicas como sobreesfuerzos, entornos fríos, permanecer en bipedestación o en una misma posición o adoptar posturas inadecuadas durante un espacio prolongado de tiempo.

Medidas preventivas:

- Evitar el trabajo físico repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.
- Alargar los ciclos de trabajo físico muy cortos, por ejemplo, ampliando el número de tareas a realizar.
- Hacer pausas frecuentes sin acumular los periodos de descanso (son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas).
- Cambiar la postura durante el descanso y hacer estiramientos musculares. En general, se recomienda realizar un descanso de 10 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuado.
- Evitar inclinar mucho el tronco adelante y, en especial, girarlo o echarlo hacia atrás sin apoyarlo en un respaldo.
- Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión extensión y rotación.
- En trabajos físicos, reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos.
- Disminuir el peso de los objetos manipulados, evitando levantarlos por encima de los hombros o bajarlos por debajo de las rodillas.
- Para minimizar el riesgo de manipulación de cargas y manutención manual de niños se recomiendan las siguientes medidas preventivas (RD 487/97 y Guía Técnica correspondiente):
 1. Aproximarse y/o coger a los alumnos adoptando posturas adecuadas, evite en todo momento doblar la espalda, para ello flexione las piernas manteniendo la espalda recta.
 2. Disminuir el peso de las cargas.
 3. Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
 4. Se recomiendan cursos de formación en el manejo adecuado de cargas.





- En aquellos casos en que sea preciso manipular, de manera manual, objetos cuyo peso supere los 15 kg. (en caso de las mujeres) o los 25 kg. (en el caso de los hombres), se debe utilizar algún medio de transporte auxiliar o, en su caso, realizar la tarea, al menos, entre dos personas. En todo caso, si no fuera posible adoptar el uso de mesas elevadoras u otros equipos mecánicos, se tendrán en cuenta la utilización de otros equipos de trabajo (escaleras, sillitas, etc.) que minimicen el esfuerzo personal intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas muy frecuentes, o alternándolo con actividades más ligeras que no fuercen la espalda.

8.2.4.1.-Trabajadoras embarazadas

En lo referente a cómo afectan los aspectos posturales a este colectivo, se deben tener en cuenta las siguientes medidas preventivas

- No subir a escaleras de mano.
- No trabajar excesivas horas sentada en una mesa.
- No permanecer de pie.
- Utilizar posturas adecuadas en el manejo de pesos y al realizar tareas.
- Ser formadas para adoptar una postura correcta y evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea, así como a manejar las cargas de una forma correcta.
- Es necesario poder adaptar el puesto de trabajo a la persona, especialmente en el caso de la mujer embarazada en la que se dan grandes cambios de necesidad de espacio, alcances, cambios posturales, etc.
- Hay que disminuir el tiempo de exposición a trabajos pesados y aumentar el número de pausas.
- Es aconsejable que la mujer embarazada pueda cambiar de posición con cierta frecuencia.



- En caso de que tenga distribuidas las tareas en distintos puestos o plantas en un edificio, se intentará ubicar, siempre que sea posible, todas las tareas en una sola planta y puesto, evitando desplazamientos innecesarios.
- Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.
- Las trabajadoras deberán recibir la formación e información correspondiente acerca de los riesgos específicos que afecten a su actividad y de las medidas de prevención y protección adecuadas.

8.2.5.- Riesgos psicosociales (estrés, síndrome del quemado, carga mental)

Los factores psicosociales son aquellas características de la organización del trabajo que afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos, también llamados estrés.

Es posible definir el estrés como una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que, en principio, resultan amenazantes, consistiendo básicamente en la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas.



Medidas preventivas:

- Mediante una formación inicial o permanente relativas a problemas reales pero sin que represente una sobrecarga para el docente.
- Dotar a los centro de autonomía para tratar al alumnado en su contexto social propio.
- Fomentar el trabajo en equipo para solventar los problemas más acuciantes y difíciles de resolver.
- Asegurarse que el volumen de trabajo coordine con las habilidades y los recursos de los trabajadores/as.
- Diseñar los trabajos para proveer significado, estímulo y oportunidades para que los trabajadores/as usen sus habilidades.



- Reestructuración cognitiva. Inoculación del estrés y autoinstrucciones.
- Solución de conflictos y toma de decisiones.
- Fomentar hábitos saludables, tales como llevar una dieta adecuada o realizar ejercicio de manera habitual.
- Realización de ejercicios de relajación muscular o física y de control de la respiración (técnicas fisiológicas).



- Realización de ejercicios de relajación mental, de entrenamiento asertivo, de habilidades sociales, de solución de problemas o conflictos y de autocontrol (técnicas conductuales).



- Manejo eficaz del tiempo. Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral. Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir.
- Desarrollo de códigos de conducta.
- La transferencia y el tratamiento de informaciones debe ser clara y exacta, necesaria y suficiente.

8.3.- RIESGOS ESPECÍFICOS DEL DOCENTE DURANTE EL TRABAJO ADMINISTRATIVO

8.3.1.- Pantallas de visualización de datos (P.V.D.)

El trabajo con pantallas de visualización de datos es quizás el ejemplo más característico de cómo una nueva tecnología puede suponer la introducción de unos nuevos riesgos.



Se entiende que un trabajador/a está expuesto a riesgos cuando habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.



Medidas preventivas:

- **Pantalla:**

- El tamaño debe permitir la realización de la tarea para la que ha sido pensada y por tanto no dar problemas de visión. Cuanto mayor sea la pantalla, mayores podrán ser los caracteres con los que trabajaremos y menores serán los esfuerzos visuales, siempre que la relación distancia–pantalla sea aceptable.
- La imagen ha de ser estable.
- Se podrá regular el brillo y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y entre la pantalla y el entorno.
- Debe ser inclinable y orientable.
- La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que molesten al usuario o usuaria.



- **Teclado:**

- Inclinable e independiente de la pantalla, de manera que el trabajador/a se sienta cómodo o cómoda y no se fatiguen las manos y los brazos.
- Se dispondrá de espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos.
- La superficie será mate para evitar reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas facilitarán su utilización.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar y ser legibles desde la posición del trabajador/a.

- **Ratón, escáner, pantallas táctiles, lápiz óptico:**

- Han de ser cómodos para el trabajador/a.
- No deben producir ruidos fuertes ni molestos.
- Su proximidad no debe crear problemas de calor ni de radiaciones.
- Cada nuevo elemento que se introduzca en el puesto de trabajo requerirá un espacio adicional y en ningún caso impedirá la realización normal del resto de las tareas.
- Se procurará que los cables no molesten y que no puedan provocar caídas.
- En el caso del ratón, su diseño y su software deben contemplar la posibilidad de que la persona sea zurda.
- Disponer de atril para trasladar información desde soporte papel a informático.

- **Mesa o superficie de trabajo:**

- Su superficie será poco reflectante con el fin de evitar reflejos.
- Sus dimensiones deben ser suficientes para poder colocar todos los elementos necesarios y que los trabajadores/as se encuentren cómodos y cómodas.

- **Asiento de trabajo:**

- Debe ser estable, con capacidad de movimientos, con altura regulable y procurar una postura confortable.
- El respaldo será reclinable y regulable en altura.



- Los trabajadores/as que lo deseen pueden solicitar un reposapiés en forma de cuña, a ser posible regulable en altura, y de superficie amplia y antideslizante.

8.4.- RIESGOS ESPECÍFICOS DEL DOCENTE DURANTE EL TRABAJO EN LABORATORIOS Y TALLERES

8.4.1.- Exposición a contaminantes químicos. Exposición a sustancias nocivas o tóxicas. Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas.

En los centros escolares se realizan operaciones que implican uso de productos químicos de diferente peligrosidad.

La primera norma preventiva que hay que considerar es la siguiente: siempre que sea posible, **sustituir sustancias peligrosas por otras que puedan tener una utilidad similar e impliquen menor riesgo.**

La segunda es **conocer las características de peligrosidad de los productos químicos y las precauciones que hay que adoptar durante su manipulación.** El desconocimiento es un importante factor de riesgo. Dichos datos se pueden conocer a través de la etiqueta y de las fichas de datos de seguridad de productos (con información complementaria al etiquetado).



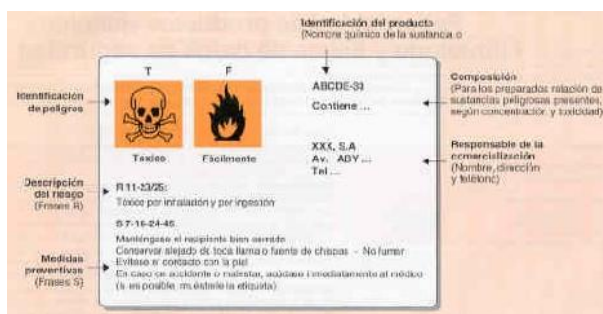
Se deberá adquirir los productos siempre de la menor toxicidad posible y en establecimientos autorizados, asegurando el suministro en sus envases originales con sus reglamentarias etiquetas, junto con la ficha de datos de seguridad (FDS) que el proveedor del producto legalmente debe facilitar. Además, se debe leer atentamente la etiqueta y la FDS, cumpliendo escrupulosamente las recomendaciones de seguridad y técnicas especificadas.

El docente no empleará, bajo ningún concepto, un producto químico que no cumpla con las anteriores medidas.



Sobre el **etiquetado** se deberá tener en cuenta, que toda etiqueta de sustancia peligrosa debe tener la información siguiente:

- Nombre y concentración de la sustancia o preparado.
- Identificación del fabricante, o en su caso envasador, comercializador o importador.
- Pictogramas normalizados de indicación de peligros (sobre fondo naranja).
- Riesgos específicos (frases R normalizadas).
- Consejos de prudencia (frases S normalizadas).



Los envases tanto de materias primas como de productos intermedios deben estar correctamente etiquetados, para dichos productos intermedios las etiquetas deben ser legibles y que su adherencia al envase no se deteriore con facilidad.

El **orden y limpieza** son imprescindibles, especialmente cuando, como ocurre en los laboratorios escolares, son utilizados por distintos profesores y profesoras y grupos de alumnado.

Los laboratorios deben estar bien ventilados o manipular los productos en zonas de extracción localizada.

En cuanto al almacenamiento de dichos productos químicos, destacar que:

- Los productos inflamables deben estar en armarios especiales y protegidos y no deben estar cerca de fuentes de calor.
- Se debe evitar que sustancias incompatibles estén próximas.
- Las condiciones seguras de almacenamiento de los productos aparecen en la fichas de datos de seguridad.

Otros factores de riesgo son los malos hábitos de trabajo:



- Estará prohibido: fumar, comer, beber, llevar el pelo suelto, collares, pulseras, mangas anchas (pueden engancharse en material y aparatos), pipetear con la boca, llevar tubos de ensayo o productos químicos en los bolsillos, etc.
- Se debe utilizar ropa y calzado que cubra la mayor parte del cuerpo, usar bata y llevarla abrochada, usar guantes siempre que sea necesario, al finalizar desconectar los equipos, lavarse las manos, etc.

Por otra parte, para una **señalización útil en el laboratorio**, además de las señales de los equipos de incendios y de las de salvamento o socorro, toda aquella que recuerde las prohibiciones, advertencias y obligaciones (prohibido fumar, protección obligatoria de las manos y ojos, etc.).

La recogida, tratamiento y eliminación de los residuos que se generan, además de la importancia medioambiental, desde el punto de vista preventivo también la tiene, por el riesgo que puede suponer:

- Se procurará generar los mínimos residuos (comprar y usar solo lo necesario). En cada laboratorio deben existir protocolos de recogida, tratamiento y eliminación de los residuos que se generan y deben ser conocidos por el profesorado implicado.
- Los contenedores de residuos deben ser adecuados al tipo de residuo y estar etiquetados para poder ser fácilmente identificados (recordar la importancia de recoger vidrios rotos, material punzante, etc. en contenedores de paredes duras).
- Disponer de manual de actuación ante accidentes o derrames de productos químicos en las operaciones de laboratorio.

Como medidas preventivas complementarias se deberán tener en consideraciones las siguientes pautas:

- En todas las operaciones proteger las partes del cuerpo que puedan entrar en contacto con las sustancias químicas. Usar gafas protectoras, guantes, ropa de trabajo y mascarilla, según se indique en la etiqueta, en la FDS y especialmente en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.
- Todos los EPI deben llevar el correspondiente marcado CE de protección química, acompañado del pictograma de riesgo químico. Leer siempre las etiquetas y/o instrucciones de uso de los EPI antes de utilizarlos.



- La manipulación de productos tóxicos y/o peligrosos se realizará siempre en vitrina con el sistema de extracción en funcionamiento. Se asegurará que la ventana de la vitrina se halle lo más baja posible para aumentar la eficacia de la extracción. Los recipientes de ácidos y bases concentrados o de productos nocivos y a la vez volátiles que planteen riesgo por inhalación estarán colocados dentro de las vitrinas para gases con el sistema de extracción en funcionamiento. Las vitrinas extractoras que contengan productos químicos permanecerán con el sistema de extracción en funcionamiento cuando el laboratorio este ocupado.
- No tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. Recuerde no beber, comer, fumar o mascar chicle mientras se utilizan productos químicos peligrosos.
- Tener en la mesa de trabajo únicamente la cantidad de producto necesario para realizar las prácticas, no tocar ningún compuesto con las manos. No probar, ni oler directamente un compuesto químico.
- No pipetear nunca con la boca. Se deben utilizar siempre pipeteadores manuales (pera, émbolo o bomba).
- Es conveniente utilizar espátula para trasvasar sólidos.
- No guardar recipientes abiertos o mal tapados, ni alimentos o bebidas en el frigorífico del laboratorio.
- Conservar los productos en sus envases de origen, bien cerrados y con sus etiquetas. Bajo ninguna circunstancia utilice envases sin etiquetar para contener el producto sobrante, ni envases de uso domestico ya que pueden llevar a confusión con bebida

8.4.2.- Golpes contra objetos inmóviles

Causa: Presencia de máquinas y espacio existente entre las mismas.

Medidas preventivas:

- Mantener el orden y limpieza en el centro de trabajo, disponiendo de estanterías, armarios o similares para su utilización por parte de los trabajadores/as.
- Señalizar máquinas con bandas alternas amarillas y negras, en partes de la misma donde exista riesgo de golpes, así como pasillos y puestos de trabajo.



- Cumplir con las dimensiones mínimas dadas según RD 486/1997:
 - 0'80 m. entre máquinas.
 - 1'20 m. de anchura para los pasillos principales.
 - 1 m. para los pasillos secundarios.



Causa: Generación de virutas o partículas durante el uso máquinas (en fresadoras, taladros, esmeriladora, etc.).

Medidas preventivas:

- Adquirir máquinas con aspiraciones localizadas de caudal adecuado a la cantidad de partículas generadas en el puesto.
- Asegurarse de que los equipos poseen los resguardos tales como pantallas fijas o móviles para evitar la proyección de partículas o virutas sobre el trabajador/a durante su uso tales como en tornos, fresadoras, rectificadoras, etc.



- Vigilar que no se modifican ni mucho menos se eliminan los resguardos frente a proyecciones de estos equipos.
- Adquirir piezas acordes con el equipo y material a trabajar (discos, cuchillas...).
- Comprobar el correcto ajuste de estos accesorios y reemplazar cuando se deterioren.
- Proporcionar a los trabajadores/as protección ocular que cumplan la norma UNE EN 166 cuando exista el riesgo de proyección de partículas.

8.4.3.- Cortes y atrapamiento por y entre objetos

Causas: Aberturas o mecanismos (elementos de transmisión, ...) de las máquinas.

Medidas preventivas:

- Antes de utilizar un equipo o una máquina por primera vez, o bien una herramienta peligrosa, hay que informarse del modo de utilización, su mantenimiento y ajustarla con seguridad.
- Las máquinas puestas en el mercado con fecha posterior al 1 de enero de 1995 deben cumplir los requisitos establecidos por el Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas. Se consideraran conformes con los requisitos de seguridad y salud las máquinas que estén provistas de la marca “CE” y que dispongan de la declaración “CE” de conformidad, y, por tanto, cumplirán los requisitos establecidos en el anexo I el Real Decreto 1215/1997.
- Utilizar las máquinas con los resguardos y los dispositivos de seguridad en perfecto estado y funcionamiento.
- Proporcionar ropa de trabajo adecuada, nunca holgada y prohibir el uso de cadenas, anillos o cualquier utensilio que pueda provocar el atrapamiento de trabajadores/as entre aberturas de las máquinas.
- Realizar las operaciones de limpieza, ajuste, mantenimiento o reparación:
 - Con los equipos parados y desconectados de la corriente.
 - Comprobando la inexistencia de energías residuales.
 - Tomando las medidas para evitar su puesta en marcha accidental: llave o bloqueo del cuadro eléctrico.



- Señalizando cuando la máquina esté en reparación o avería.
- Se deben utilizar para los trabajos y las tareas para los que han sido fabricados, y siempre sin forzarlos.
- Al terminar de usar las herramientas se deben guardar en su lugar correspondiente.
- Hay que mantenerlos en perfecto estado de uso. El mantenimiento y reparación sólo lo realizará personal especializado.
- Nunca desactivar los mecanismos de seguridad o protección que traiga la máquina o equipo.
- Si se usan máquinas o herramientas eléctricas no llevar anillos, pulseras, ni cualquier elemento que puedan provocar atrapamiento en las partes móviles.

8.4.4.- Almacenamiento. Orden en el lugar de trabajo

Almacenaje:

A la hora de ubicar objetos en estanterías o armarios, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Respetar la capacidad y la carga máxima admisible del mobiliario y del lugar de almacenamiento, y anclar el mobiliario para evitar vuelcos.
- Almacenar los elementos de mayor peso y volumen en la parte inferior.
- Equilibrar las cargas en el mobiliario y evitar que sobresalgan del mismo.

Orden en el lugar de trabajo:

- Colocar todos los utensilios que se utilicen habitualmente de manera ordenada y en lugares de fácil acceso, de manera que no sea necesario realizar movimientos forzados para alcanzarlos.
- Recoger tanto al finalizar la jornada de trabajo, como si se realiza un descanso.
- No acopiar material en la zona de tránsito para evitar su obstaculización.
- No almacenar en altura. Si es necesario utilizar elementos que faciliten su acceso, como escaleras o taburetes.





8.4.5.- Exposición al ruido

El ruido se define como un sonido no deseado y molesto. Las dificultades de la comunicación, provocadas por la exposición al ruido, implican discomfort, con consecuencia para la salud de los trabajadores/as y la calidad de las tareas.

Medidas preventivas:

- Al margen del ruido generado por la propia actividad del taller, se deberán anular los generados gratuitamente por los alumnos.
- Evitar trabajar expuesto frecuentemente a niveles de ruido elevado o a ruidos producidos por golpes.
- Al comprar máquinas y demás equipos de trabajo, tener en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento.
- Ventiladores, extractores, secadores, etc., se colocarán lo más alejados posible de las zonas habituales de trabajo, se efectuará su mantenimiento según fabricante y se aislarán en la medida de lo posible.
- Utilizar los medios de protección individual contra el ruido.



8.5.- RIESGOS ESPECÍFICOS EL DOCENTE EN GIMNASIO Y PISTAS DEPORTIVAS

8.5.1.- Caídas al mismo nivel y a distinto nivel, golpes y atrapamiento con y entre objetos

8.5.1.1.-Caídas dentro del mismo nivel

Son muchos los riesgos derivados de la falta de orden y limpieza, los golpes y caídas sufridos como consecuencia de la existencia de suelos resbaladizos, materiales colocados fuera de su lugar que



obstruyen el paso, materiales mal apilados que pueden caerse y provocar accidentes (golpes y atrapamientos), y acumulación de desperdicios que pueden provocar un riesgo para la salud.



Medidas preventivas:

- Realizar, previamente al uso de las Instalaciones Deportivas (patios, pistas, gimnasios, etc.), una revisión del estado general que presentan, comprobando que es adecuado para la práctica deportiva.
- El suelo del área donde se realice la actividad debe ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- No dejar objetos almacenados o abandonados en lugares de paso.
- Se mantendrá libre de obstáculos y limpias las zonas de paso y área deportiva, especialmente eliminando la gravilla, posibles restos de cristales y se retirarán los elementos deportivos que no se estén utilizando.
- Mantener las vías de acceso y las áreas deportivas perfectamente iluminadas.
- Utilizar calzado antideslizante sujeto a los pies.

8.5.1.2.-Caídas a distinto nivel

Este tipo de accidente se produce de muchas y variadas formas, por el uso de la “cuerda”, espalderas y escaleras manuales.

Medidas preventivas:

- El docente revisará la estabilidad y buen estado de los equipos deportivos previamente a su uso.
- El acceso a zonas de almacenamiento elevadas y a las canastas de baloncesto se realizarán mediante escaleras manuales de tijera perfectamente aseguradas y dispondrán de elementos de seguridad que impidan su deslizamiento al ser utilizadas.



- Las escaleras de mano deben subirse siempre de frente a ellas, agarrándose con las dos manos.
- Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador/a.
- No se emplearán para los trabajos a más de 3,5 m de altura, desde el punto de operación al suelo.
- No se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad para la detección de sus posibles efectos.

8.5.1.3.-Golpes y choques contra objetos y alumnado

Existirá el riesgo de golpe y choques contra objetos y alumnado en los siguientes contextos:

- Desarrollo de actividades sin tener en cuenta los espacios disponibles. Deportes colectivos, como fútbol, voley, etc., o juegos de recreación, realizados en patios pequeños, con paredes, ventanas con grandes vidrios, mástil cercano, pisos muy deteriorados y tapas de registro rotas cercanas o en el mismo “campo de juego”.
- La practica de algunos ejercicios gimnásticos con o sin aparatos (vertical, saltos de cajón, plinto, etc.), de pruebas atléticas clásicas y de otros deportes, pueden acarrear lesiones deportivas traumáticas.
- Proyecciones por explosión de balones al inflarlos con equipos improvisados, por ejemplo con motores de frigoríficos.

Medidas preventivas:

- Durante la práctica de la actividad contar con material en estado aceptable, especialmente con colchonetas adecuadas.
- Concienciar a los alumnos del mantenimiento del orden y la limpieza de las áreas deportivas.
- Disponer de calzado adecuado a la práctica deportiva, el pelo largo recogido, evitar los adornos como pendientes, pulseras...
- Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de las tareas.
- Retirar el material de educación física que sea peligroso, evitando dejarlo en el patio durante los recreos, como las redes de voley, con los cables de acero tensados.



- Realizar una adecuada distribución de los grupos en el espacio al implementar prácticas con ciertos riesgos físicos, teniendo en cuenta la ubicación de los alumnos “espectadores”.
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.
- Utilizar exclusivamente los equipos para lo que estén diseñados, concretamente los infladores de balones dispondrán de marcado CE y cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.

8.5.2.- Sobreesfuerzos en la práctica deportiva

La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas, se genera la lesión deportiva crónica por la repetición de actividad deportiva que, sumada en el tiempo, va produciendo en un organismo un microtraumatismo o “lesión por sobrecarga” del aparato locomotor.

Medidas preventivas:

- Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática, andar si es posible. Si no puede evitarlo, realiza transferencia de peso de una pierna a otra, de forma alternativa, o poner alternativamente cada pierna sobre un alza de 8 a 10 cm de alto.
- Utilizar ropa ancha y cómoda, así como calzado adaptado a la práctica deportiva y que sujete bien el pie.
- Evitar el sobreentrenamiento, la falta de reposo (el cual es esencial entre las series), no comer adecuadamente y las adicciones.
- Comprobar que el equipo y la técnica son adecuados, sobre todo en los ejercicios de fuerza.
- Considerar siempre dentro del programa de actividad deportiva la realización de calentamiento previo y posterior.
- El profesor debe tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercitación y así buscar los medios eficaces para evitar que estos riesgos se transformen en daños físicos.

8.6.- ACCIDENTES DE TRÁFICO

El profesorado que se desplace diariamente a su centro de trabajo utilizando su vehículo, el que realiza el seguimiento de Formación en Centros de Trabajo en Formación Profesional, profesorado itinerante, personal de los EOE y trabajadores/as que se desplacen por Comisión de Servicio, será el que mayor riesgo tendrá en este sentido.



Medidas preventivas:

- Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.
- Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.
- Incrementar el uso del transporte público.
- Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.
- Evitar consumo de alcohol, drogas y medicamentos contraindicados.
- Siempre que resulte posible, compatibilizar calendarios y horarios docentes con las demandas y las responsabilidades de fuera del trabajo.
- No utilizar el móvil (sin dispositivo de manos libres) durante la conducción.
- Realizar mantenimiento del vehículo y que tenga superada y actualizada la correspondiente ITV.
- Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud.



RECIBÍ DEL MANUAL INFORMATIVO SOBRE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Apellidos y nombre:		
DNI:		
Fecha de la toma de posesión:		
Nombre del centro educativo:		
Código del centro educativo:		
Funcionario de carrera <input type="checkbox"/>	Funcionario interino <input type="checkbox"/>	Laboral <input type="checkbox"/>

M A N I F I E S T A

Que ha recibido el manual de información sobre riesgos laborales en el ámbito docente, así como las medidas preventivas para evitarlos o minimizarlos.

En, a de de

El/la trabajador/a

Fdo.:

