



Fdi D-006

**DOCENTE F.P.
AGRARIA**



Servicio de Salud y Riesgos
Laborales de Centros Educativos

Dirección General de
Personal Docente

Consejería de
Educación y Empleo

EVALUACIÓN DE RIESGOS

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a su personal, ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicha evaluación ha sido elaborada por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente, y ha sido remitida a la Dirección del Centro, la cual puede ser consultada por todo el personal del centro.

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

El desempeño de dicho puesto implica la planificación de diversas actividades teórico-prácticas de enseñanza relacionadas con tareas de producción agropecuaria, jardinería, producción agroecológica, trabajos forestales y conservación del medio natural. También se ocupa de la gestión y organización de recursos naturales, paisajísticos y de empresas agrarias. El personal docente dirige y supervisa las prácticas que se realizan tanto en el interior como en el exterior.

RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Pisadas sobre objetos.
- Choque y/o golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Atrapamientos por vuelco de maquinaria o vehículos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras), y con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- Exposición a condiciones termohigrométricas inadecuadas.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Exposición a radiaciones no ionizantes.
- Exposición al ruido.
- Exposición a vibraciones.
- Incendios y explosiones.
- Accidentes de tráfico.
- Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido del trabajo.
- Problemas del Aparato Fonador

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como personas trabajadoras, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante [RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública](#)), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en

concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas descritas en esta ficha, como las incluidas en las siguientes Fichas y Guías de Prevención:

Fichas de prevención

- Escaleras de mano.
- Almacenamientos seguros.
- Uso de herramientas y material de oficina.
- Agrarias: tractor, remolque, plaguicidas, abonos, etc
- Uso seguro de aparatos eléctricos.
- Uso de fotocopiadoras.
- Precauciones Universales ante riesgos biológicos.
- Exposición a radiaciones no ionizantes
- Ruido
- Vibraciones
- Incendios.
- Medios de extinción de incendios.
- Pantallas de visualización de datos (PVD).
- Manipulación manual de cargas.
- Higiene Postural.
- Estrés en los centros educativos.
- Ejercicios para prevención de fatiga física y visual.
- Uso correcto de redes sociales en el entorno de trabajo.
- Promoción de relaciones saludables.
- Comunicación interpersonal.
- Conductas que no deben ser permitidas en el lugar de trabajo.
- Inteligencia emocional.
- Teletrabajo.
- Problemas de la voz en docentes.

Guías de prevención

- Aulas de tecnología y pequeños talleres.
- Utilización de herramientas manuales y máquinas portátiles.
- Utilización y almacenamiento de productos químicos peligrosos.
- Ejercicios prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Ejercicios para prevenir las situaciones de estrés.
- Catálogo de medidas para la prevención de conductas violentas en los centros de trabajo.
- Selección y utilización de equipos de protección individual.
- Primeros auxilios.
- Seguridad vial.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos/centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por integrantes del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal EDUCAREX). Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés.

Como complemento a esta información, los Centros de Profesores y Recursos desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente laboral**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación**

elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu descendiente).

Medidas a adoptar para prevenir la caída de personas a distinto nivel

- Si realizas trabajos con riesgo de caída superior a 2 metros (poda, saneado de árboles, arreglo de invernaderos o de umbráculos, etc.) debes utilizar equipos de trabajo adecuados a la tarea a realizar (escaleras portátiles, andamios, plataformas, torres de trabajo, etc.), los equipos para la ejecución en condiciones de seguridad de estas tareas se deben seleccionar en función del tipo y las condiciones del trabajo.
- En las situaciones en las que no esté garantizada la protección contra caídas de altura mediante protecciones colectivas o con los equipos de trabajo utilizados, emplea equipos de protección individual contra caídas (arnés anticaídas, un dispositivo de amarre con absorbedor de energía (UNE-EN-355) o un dispositivo anticaídas retráctil).
- Si utilizas escaleras de mano, sigue las medidas y recomendaciones preventivas que se establecen en la *Ficha de Prevención de Escaleras de Mano*.

Medidas a adoptar para prevenir la caída de personas al mismo nivel

- Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cables eléctricos, objetos, cajas, herramientas, mangueras, vegetación...).
- Al acabar la tarea, recoge el material sobrante y limpia el área de trabajo.
- No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados.
- Si utilizas escaleras de mano, sigue las medidas preventivas y recomendaciones que se establecen en la *Ficha de Prevención de Escaleras de Mano*.
- Cuando transites por escaleras, extrema las precauciones (lleva una mano libre para agarrarte al pasamano, evita las prisas...).
- Recuerda que debes ascender y descender de escaleras, andamios, plataformas, etc., con las manos libres. Para ello, si es necesario, utiliza cinturones portaherramientas.
- Debes extremar las precauciones cuando realices actividades en zonas exteriores y en especial, en días de condiciones climatológicas adversas (lluvias, heladas, etc.).
- Utiliza, siempre que puedas, calzado cerrado con suela antideslizante.
- Para evitar los riesgos de caída en la subida y la bajada de las máquinas (tractor, remolque, etc.) sigue las recomendaciones al respecto de las *Fichas de Prevención sobre el Tractor y el Remolque Agrícola*.

Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

- Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.
- Organiza los equipos, herramientas y utensilios en un lugar de almacenaje estable y seguro.
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros*.
- Si realizas trabajos que puedan suponer la caída de objetos o herramientas en la cabeza (podas, transporte de materiales, etc.,) utiliza casco de protección.
- Extrema las precauciones en el acoplamiento de aperos.
- Utiliza guantes apropiados (de cuero, serraje, piel flor, etc.) cuando la superficie del objeto a manipular sea resbaladiza o susceptible de producir lesiones en las manos (cortes, quemaduras, etc.).
- Cuando manipules objetos o equipos pesados usa calzado de seguridad (con puntera reforzada).

Medidas a adoptar para prevenir pisadas sobre objetos

- No dejes herramientas, restos de material, clavos..., en el suelo, utiliza contenedores adecuados.
- Si es posible, revisa y retira con antelación del lugar de trabajo aquellos elementos que puedan producir accidentes si se pisa sobre ellos.
- Marca y señaliza los objetos o elementos que no se puedan eliminar. Utiliza, si lo consideraras necesario, calzado con plantilla antiperforaciones.

Medidas a adoptar para prevenir choques y/o golpes contra objetos móviles o inmóviles

- Procura que las zonas de tránsito en los lugares de trabajo se encuentren libres de obstáculos.
- Limpia y ordena periódicamente dichas zonas.
- Pon especial cuidado cuando circules en el tractor por zonas de arbolado para evitar golpes con ramas bajas, cables u otros elementos.
- Para evitar el riesgo de atropellos con tractores, remolques, motocultor, etc., sigue las recomendaciones al respecto de las Fichas de Prevención de estos equipos.

Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

- Utiliza las herramientas (azadas, azuelas, rastrillos, escobas de jardinero, pala jardinera, escarificadores, tijeras, etc.) de acuerdo con las instrucciones del fabricante y las Fichas y Guías de Prevención.
- Cuando utilices equipos que puedan suponer estos riesgos (desbrozadora, sierra mecánica, mochila de fumigación, etc.), emplea los Equipos de Protección Individual (guantes, gafas, pantallas, etc.) indicados en las instrucciones del fabricante.
- Utiliza los equipos y herramientas exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (instrucciones del fabricante).
- Verifica periódicamente el buen estado de herramientas y equipos de trabajo y sustituye o pon fuera de servicio los deteriorados.
- Guarda los objetos cortantes o punzantes (herramientas, piezas, restos de material, etc.) en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.
- Para evitar cortes, golpes o atrapamientos, la totalidad de las partes móviles de los equipos que puedan llevar protección sin intervenir en el procedimiento de trabajo (toma de fuerza del tractor, etc.) se deben mantener protegidas de forma que sean inaccesibles a actos voluntarios o involuntarios (con resguardos o dispositivos que impidan el acceso a zonas peligrosas o que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas). No retires ni anules protecciones de los equipos de trabajo.
- Para evitar atrapamientos pon especial precaución en el acoplamiento de aperos.
- Evita el uso del aire comprimido para la limpieza personal de la ropa de o los equipos de trabajo.
- En cuanto a herramientas de uso docente, sigue las recomendaciones de la *Ficha de Prevención de Uso de herramientas y material de oficina*.

Medidas a adoptar para prevenir atrapamientos por vuelcos de máquinas o vehículos

- Lee y respeta las recomendaciones para prevenir este riesgo en las *Fichas de Prevención Agraria*, en especial la parte dedicada a la prevención de vuelco del tractor y del remolque agrícola.
- Recuerda que los tractores deben contar con estructuras homologadas de protección contra vuelco (ROPS: cabinas, bastidores, arcos, etc.).

Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos*, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.
- Cuando realices trabajos en las zonas exteriores (jardín, invernaderos, etc.), debes prestar especial atención al trazado de la instalación eléctrica para evitar contactos accidentales con elementos en tensión.
- Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica (conductores accesibles, cables pelados, tomas o interruptores deteriorados, chispazos, humo, cosquilleo al contacto con partes metálicas de un equipo, etc.), debes comunicarlo inmediatamente al responsable del Centro.
- Tener especial cuidado de no realizar tareas que puedan afectar a la instalación eléctrica (conducciones subterráneas, etc.) y en tareas en proximidad a tendidos eléctricos, mantén una distancia de seguridad con los mismos. En Caso necesario se deberá cortar el suministro eléctrico.
- Recuerda que los equipos eléctricos que se utilicen en exteriores deben tener un índice de protección adecuado a la zona en que se trabaja (IP grado de protección contra agentes externos como polvo o humedad), teniendo en cuenta la humedad presente y la existencia de agua en algunas zonas (principalmente en el suelo).
- Evita realizar tareas en exteriores, invernaderos o umbráculos en tormentas.

Medidas a adoptar para prevenir contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

- Lee y respeta las recomendaciones de la *Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos*.
- Para evitar quemaduras por contacto no manipules utensilios o equipos con superficies a alta temperatura (motores, etc.), espera a que dichas superficies se enfríen y, en su caso, usa equipos de protección individual: guantes, manoplas anticalóricas, agarradores, etc.
- Si utilizas productos corrosivos recuerda que es obligatorio el uso de guantes de protección adecuados al producto y gafas integrales de protección.

Para prevenir los riesgos derivados de la exposición a temperaturas elevadas:

- Planifica las tareas de más esfuerzo físico para que se realicen en los momentos de menor calor de la jornada.
- Usa ropa ligera, fresca y de colores claros.
- Aclimátate gradualmente al calor, no someténdote a cambios muy bruscos de temperatura.
- Bebe con frecuencia y en cantidades pequeñas, en lugar de grandes cantidades, de forma espaciada agua o líquidos que aporten al organismo glucosa y sales minerales aunque no se tenga sed. No consumas bebidas alcohólicas ni excitantes ya que pueden aumentar la deshidratación. Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evita el consumo de comidas grasas.
- Al aparecer los primeros síntomas de fatiga por esfuerzo físico (dolor de cabeza, mucho sudor y pulsación alta) descansa inmediatamente y, si es posible, en lugar fresco.
- Recuerda que si sufres enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, enfermedades de la piel, enfermedades de las glándulas sudoríparas, insuficiencia renal, enfermedades gastrointestinales, etc., puedes ser más vulnerable frente al estrés térmico por calor.
- Ciertos medicamentos incrementan los riesgos ya que actúan alterando la termorregulación natural del cuerpo (antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, etc.). Los diuréticos pueden facilitar la deshidratación.

Para prevenir los riesgos derivados de la exposición a bajas temperaturas:

- Disminuye en lo posible el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor.
- Usa ropa adecuada al frío. Es recomendable que lleves varias capas de ropa para poder agregar o quitar en función de la temperatura del cuerpo. Utiliza vestimenta que facilite la evaporación del sudor y ropa cortaviento que reduzca el efecto de la velocidad del aire. Proteger especialmente las extremidades para evitar el enfriamiento localizado. Sustituye la ropa humedecida para evitar la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

- Ten el número mínimo imprescindible de productos químicos. Sustituye, si es posible (si no al completo, sí en alguna de las actividades) los productos peligrosos (cancerígenos, mutagénicos, teratogénicos, tóxicos, etc.) por otros de menor riesgo.
- Recuerda que los envases de productos químicos deben estar correctamente etiquetados. Procura no almacenar productos químicos en envases diferentes al original, en caso contrario etiquetar correctamente el nuevo envase.
- La utilización de algunos productos (insecticidas, abonos, de limpieza, etc.) puede entrañar riesgos. Debes leer atentamente la *Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos* y respetar, tanto su contenido como las instrucciones y ten a mano las Fichas de Datos de Seguridad de los productos químicos que utilices.
- Si manejas productos fitosanitarios, debes estar en posesión del carné correspondiente al curso exigible según el nivel de capacitación (básico, cualificado, fumigador, etc.) o contar con una titulación habilitante. Respeta las instrucciones contenidas en las Fichas de Datos de Seguridad de estos productos. Recuerda que debes guardarlos en un armario con llave y que los envases vacíos deben inutilizarse y no destinarse a otro uso. Sigue las instrucciones y recomendaciones de las Fichas de Prevención Agraria sobre Plaguicidas y Abonos y Fertilizantes.
- Durante los trabajos de aplicación de plaguicidas utiliza ropa impermeable, guantes, gafas estancas y mascarillas semifaciales equipadas con filtros adecuados al producto o aquellos otros EPI recomendados en las Fichas de Seguridad Química o en las instrucciones de los equipos de trabajo utilizados.
- Si sufres un corte, limpia la herida con agua o suero fisiológico, procede a su secado y cúbrelo con un apósito impermeable antes de continuar con tus tareas.
- Si realizas tareas que implican la generación de polvo en suspensión o aerosoles debes utilizar mascarillas autofiltrantes.
- Si utilizas fotocopiadoras, impresoras, etc., sigue las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante. No comas ni bebas en las dependencias donde se ubiquen estos equipos y procura que dichos locales se encuentren bien ventilados.
- Utiliza tizas duras con portatizas o tizas líquidas. Minimiza la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realiza la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y a ser posible, en el exterior de la misma.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

- En caso de lesiones en la piel, cúbreelas con apósitos impermeables antes de continuar con tu trabajo.
- Si realizas tareas que impliquen contacto con manipulación de tierras, aguas fecales, objetos oxidados u otros residuos orgánicos, utiliza botas y guantes impermeables. En caso de contacto accidental con ellos debes asearte (ducha, cambio de ropa...) con la máxima premura posible antes de reanudar el trabajo.
- Lávate las manos antes y después de cada actuación, aunque hayas utilizado guantes, así como cuando las manos se hayan manchado con material potencialmente contagioso.
- Actúa con precaución al manipular objetos cortantes o punzantes para evitar sufrir heridas.
- Si se produjese un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectar con povidona yodada u otro producto similar y cubrir con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.
- Todos los accidentes o incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados a la Dirección, a fin de que la misma se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.
- No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines...).
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de prevención de Precauciones Universales*.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a radiaciones no ionizantes

- Evita en la medida de lo posible la exposición directa al sol, en especial, en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).
- Intenta que tu ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y trata de que sea de colores claros para disminuir la absorción de calor. Protégete la cabeza y la cara con gorros de ala ancha o viseras que cubran el rostro y el cuello y utiliza otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel (sombrillas, parasoles, etc.). No trabajes nunca con el torso desnudo.
- Usa gafas oscuras que filtren los rayos ultravioleta y permitan la protección de los ojos.
- Utiliza cremas de protección solar con un factor de protección mayor de 20 para evitar las quemaduras solares. En el caso de que seas especialmente sensible al sol (con piel blanca, ojos azules, etc.) utiliza protección con filtros superiores a 30. Aplícatelas sobre la piel seca unos 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada dos horas aproximadamente.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición al ruido

- Utiliza protectores auditivos cuando trabajes con máquinas y/o equipos que produzcan un mayor nivel de ruido (desbrozadora, motosierra, etc.), y siempre que así se especifique en las instrucciones de uso del fabricante de dichos equipos.

Medidas a adoptar para prevenir las exposiciones a vibraciones

- No alteres o modifiques las máquinas respecto a su condición de fabricación. Utiliza, en caso necesario, guantes antivibraciones.
- Si trabajas durante largos periodos de tiempo con máquinas que presenten este riesgo (desbrozadora, sierra mecánica...), efectúa descansos y/o pausas.

Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

- Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos. Aléjalos de cualquier foco de calor o ignición.
- Almacena los abonos en un lugar seco y separado de sustancias combustibles y reductoras.
- No utilices llamas u otras fuentes de ignición cuando manejes productos inflamables.
- No rellenes los depósitos de combustible de los equipos de trabajo con el motor en marcha y mientras realices la recarga ten siempre a mano un extintor adecuado.
- Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a la Dirección).
- Ten siempre a mano un extintor.
- Además, sería conveniente que leyeras atentamente las *Fichas de Prevención de Incendios y Medios de Extinción de Incendios*.

Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

- Utiliza vestuario de alta visibilidad durante los trayectos a pie por el exterior (invernaderos, jardín, tierras de labor, etc.).
- Sigue las recomendaciones establecidas en la *Guía de Prevención de Seguridad Vial*.

Medidas a adoptar para prevenir la utilización de pantallas de visualización de datos

- Aunque debido al tiempo de utilización de equipos informáticos que implica tu trabajo es improbable el desarrollo de patologías graves asociadas es conveniente que sigas una serie de pautas para minimizar los riesgos que implica el uso de dichos equipos (ver la *Ficha de Prevención sobre Utilización de Pantallas de Visualización de Datos*).

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos⁽¹⁾

- Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves en tu colectivo, es conveniente que adoptes las medidas y recomendaciones establecidas en las *Fichas de Prevención de Manipulación Manual de Cargas e Higiene Postural*, especialmente si tienes que transportar o manipular objetos pesados, alzar o transportar cargas (tierra, plantas, maceteros, etc.), trabajo en bipedestación, adoptar posturas forzadas, sobreesfuerzos...
- Si consideras que en tu caso, la exposición a estos riesgos es significativa, sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Manipulación manual de cargas o Higiene postural.
- Evita mantener los brazos por encima de la altura de los hombros, minimiza las hiperextensiones de cuello. Si fuera inevitable realizar la tarea en estas condiciones, mantenerla como máximo cuatro o cinco minutos seguidos.
- Evita las torsiones de tronco pivotando sobre los pies y girando todo el cuerpo.
- Al utilizar herramientas como la azada y similares, trabaja con las piernas separadas y ligeramente flexionadas.
- Cuando utilices el rastrillo, la escoba, etc., mantén el cuerpo erguido ejerciendo la fuerza mientras se desplazan, la herramienta cerca del cuerpo y los codos lo más pegados al cuerpo.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos (11)

- Alterna las tareas que requieren movimientos pesados o repetitivos, con tareas de tipo estático.
- Usa guantes que se ajusten a las medidas antropométricas de tus manos.
- Utiliza palas de mano o picos con una adecuada absorción de choque, a fin de minimizar los microtraumatismos acumulados en extremidad superior, cuando se trate de cavar cerca de las raíces de un árbol, escombros o cualquier superficie dura.
- Emplea herramientas ergonómicas que faciliten tanto su utilización como su agarre y consérvalas con un buen mantenimiento (limpieza, engrase, etc.) para evitar que pierdan sus propiedades.
- Utiliza palas, rastrillos, etc., de distintas longitudes, cortas o largas, según sea el tipo de tarea o acoplar un dispositivo para que facilite una postura más confortable y requiera menos esfuerzo. Cuando el alcance sea de mayores dimensiones, utiliza palas de mango largo, tijeras telescópicas, etc.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos

- Para prevenir riesgos derivados de la manipulación de cargas por el uso de mochilas, etc., y las posturas inadecuadas:
- Procura usar mochilas con un diseño adecuado a la actividad a realizar (mochilas de alpinismo, de senderismo, de ataque, etc.) y a tus características personales (por tallas, según sexo, etc.), que te resulten cómodas y confortables, que se pueda regular su altura y su ajuste a distintos tamaños de espalda a través del tensado de las hombreras (no las debes apretar excesivamente, para facilitar la circulación y ventilación del conjunto), que disponga de cinturón ajustable en la zona lumbar para que se distribuya el peso entre las caderas y se reduzca el peso sobre los hombros, con bastidor con una buena rigidez y que ventile la espalda.
- Ajusta bien el cinturón a tu cintura para liberar a la columna y los hombros de gran parte del peso. Si existiese una cinta de unión entre las hombreras, llévala abrochada para repartir parte del peso hacia el pecho y que te proporcione mayor comodidad al andar.
- Organiza tu trabajo para que se favorezcan los cambios posturales evitando así el mantenimiento prolongado de las posturas y prevé periodos de descanso cuando el trabajo a realizar suponga mantener una misma postura durante un periodo de tiempo elevado.
- Es necesario que adoptes medidas orientadas a minimizar los efectos adversos, de estos riesgos (sigue las medidas y recomendaciones establecidas en las *Fichas de Prevención sobre Manipulación Manual de Cargas e Higiene Postural*. Sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Higiene postural o Manipulación manual de cargas.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la insatisfacción y el contenido de trabajo

- El desempeño de tu puesto puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la *Ficha de Prevención sobre Estrés en Centros Educativos*. Asimismo, el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, en su página web (Portal EDUCAREX), tiene colgadas otras fichas que pueden resultar interesantes para prevenir el estrés, por ejemplo, las relativas a *Inteligencia Emocional, Resolución de Conflictos, Disruptividad...*
- Si este riesgo te preocupa a nivel particular, sería conveniente que participases en acciones formativas sobre su prevención, técnicas para afrontarlo, herramientas para evitarlo, que anualmente ofertan los Centros de Profesores y Recursos.

Medidas a adoptar para prevenir problemas del aparato fonador

- El uso continuado de la función vocal puede tener como consecuencia afecciones que, en algunas ocasiones, pueden derivar en enfermedad profesional (nódulos en las cuerdas vocales). Estadísticamente se ha comprobado que la posibilidad de desarrollar alguna patología es más elevada durante los dos o tres primeros años de docencia, en las especialidades de Infantil y Educación Física y en docentes de sexo femenino. Para evitarlo, es necesario que leas atentamente la *Ficha de Prevención sobre Problemas de la Voz en Docentes*.
- Si perteneces a alguno o varios de los colectivos citados, o si sufres con cierta frecuencia afonías, sería conveniente que te formases sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.

Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos

iPor una prevención integradora!

