



Fdi D-013

**DOCENTE FP
EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL**



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 las tareas de la edificación y obra civil: revestimientos, acabados, desarrollo y aplicación de proyectos de construcción y/o urbanísticos, operaciones topográficas, manejo de herramientas y equipos, así como de la constitución, organización, administración y gestión de una pequeña empresa o taller. El trabajador dirige y supervisa las prácticas que se realizan tanto en los talleres 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
- Choques 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.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- 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.
- Agresiones/Accidentes/Lesiones causadas por personas.
- Accidentes de tráfico.
- Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido de trabajo.
- Problemas en el 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.
- Herramientas manuales: taladro, lijadora, amoladora, sierra circular, martillo percutor, etc.
- Uso seguro de aparatos eléctricos.
- Uso de fotocopiadoras.
- Precauciones Universales ante riesgos biológicos.
- El Ruido
- Vibraciones mecánicas
- Incendios.
- Medios de extinción de incendios.
- Utilización botellas de gases.
- 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.
- Promoción de relaciones saludables.
- Comunicación interpersonal.
- Conductas que no deben ser permitidas en el lugar de trabajo.
- Inteligencia emocional.
- Problemas de la voz en docentes.

Guías de prevención

- Guía de prevención para aulas de tecnología y pequeños talleres.
- Guía de prevención de herramientas manuales y máquinas portátiles.
- Guía de prevención de utilización y almacenaje de productos peligrosos.
- Guía de prevención de riesgos en laboratorio.
- Guía de prevención de riesgos en trabajos de soldadura.
- 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.
- 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 así como diversa información relacionada con la prevención de riesgos laborales.

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 vas a realizar trabajos en altura, debes planificarlos con antelación y utilizar equipos adecuados como andamios, plataformas elevadoras, etc., y/o medios de protección contra caídas (arnés, etc.).
- Cuando utilices plataformas de trabajo ubicadas a más de dos metros de altura sobre el suelo, deben poseer barandillas perimetrales (de 1 m. de altura mínima) formadas por pasamanos, listón intermedio y rodapié y tendrán un mínimo de 60 cm. de anchura. Serán capaces de soportar las cargas previstas de trabajo y se anclarán correctamente a las borriquetas. El acceso debe ser seguro, no siendo válidos los marcos como escaleras.
- Coloca el andamio lo más cerca posible de la pared (máximo 30 cm.). Deberás disponer de barandilla por el lado del trabajo. Instala medios de sujeción apeo y arriostamiento que garanticen la estabilidad y rigidez del conjunto.
- No aumentes la altura del andamio mediante escaleras, cajas u otros dispositivos y asegúrate que las ruedas del mismo estén frenadas.
- No utilices el andamio como torre de escalada para acceder a otras construcciones ni permitas andamiadas sobre materiales de construcción como bovedillas, ladrillos, etc., así como bidones o cualquier otro elemento auxiliar no específico para tal fin: está totalmente prohibido unir dos escaleras de tijera con un tablón de madera para trabajar encima a modo de andamio.
- En caso de mal tiempo, fuerte viento, lluvia o nieve no trabajar en andamios, plataformas, etc.
- No pises sobre materiales frágiles susceptibles de originar caídas: placas de fibrocemento, bovedillas, falsos techos, etc.
- No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados. Utiliza escaleras de mano con marcado CE. Sigue las recomendaciones establecidas en la *Ficha de Prevención de Escaleras de Mano*.

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

- Si utilizas andamios de borriquetas debes tener en cuenta que, las plataformas de trabajo tendrán una anchura mínima de 60 cm. siendo la resistencia adecuada y se anclarán correctamente a las mismas.
- Fija la separación entre dos borriquetas consecutivas teniendo en cuenta las cargas previstas y los tablones que constituyan el piso de la plataforma de trabajo. De manera general, esta distancia no deberá ser mayor de un metro para tablones de 40 mm. y de dos metros para tablones de 50 mm. o más de espesor. Sobrepasarán los puntos de apoyo (borriquetas) un mínimo de 10 cm. y un máximo de 20 cm. En cualquier caso la separación entre ellas no sobrepasará los 3,50 metros.
- Si empleas tablones estandarizados de 4 metros de longitud, que son apropiados para la separación entre caballetes de 3,60 metros, deberás disponer de un tercer caballete intermedio entre ambos, sobresaliendo por lo tanto los tablones de 20 cm. a ambos extremos de los apoyos de las borriquetas.
- El solape entre dos tablones de una misma fila, sobre un mismo punto e apoyo, deberá ser como mínimo de 20 cm.
- Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (materiales, herramientas, cables eléctricos, etc.).
- No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados. Utiliza escaleras de mano con marcado CE. Sigue las recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Debes mantener con el orden y limpieza adecuados las zonas de talleres, evita dejar material en otras diferentes a las previstas para el almacenamiento, y retira los restos de material con presteza. Mantén los suelos limpios, elimina con la mayor rapidez posible escombros, manchas, derrames...
- Realiza limpieza periódica, y siempre que sea necesario, del lugar de trabajo.
- Utiliza en todo momento calzado de seguridad con suela de antideslizante.

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

Respecto al almacenamiento general:

- Organiza los equipos, herramientas y utensilios de tal forma que todos tengan un lugar habitual estable y seguro.
- Acopia los materiales correctamente, calza los tubos y similares para que no puedan rodar.
- Organiza el almacenaje y manipulación de materiales pesados de tal forma que se minimice su posible caída.
- Ordena adecuadamente las estanterías, 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.
- Cuando subas o bajes por escaleras, andamios, plataformas, etc., lleva las manos libres y utiliza cinturones portaherramientas para su traslado.
- Utiliza calzado de seguridad con puntera reforzada (manipulación de objetos o equipos pesados) y guantes apropiados (cuero, serraje, flor piel, etc.) cuando la superficie del objeto a manipular sea resbaladiza o susceptible de producir lesiones en las manos (cortes, quemaduras, etc.).
- Evita la permanencia de personas en zonas de riesgo de caída de objetos y materiales y utiliza casco de protección en la cabeza. Acota, valla y señaliza dichas zonas.
- Evita la superposición de trabajos en vertical.
- Instala pantallas y marquesinas voladas con la resistencia adecuada, en las zonas de paso de trabajadores con riesgo de caídas de objetos.
- Utiliza conductos verticales para vertido de escombros y contenedores cerrados.
- Revisa y comprueba el buen estado de los accesorios de izado y comunica cualquier anomalía detectada.
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros*.

Respecto a la utilización de equipos de elevación de cargas:

- Antes de utilizar el equipo, consulta el manual de instrucciones suministrado por el fabricante o suministrador.
- Comprueba la estabilidad del conjunto y la carga máxima soportada por los equipos de elevación, con antelación al inicio de los trabajos. No superes, bajo ningún concepto dicha carga.
- Selecciona los elementos auxiliares en función de la carga que manipules y revisa periódicamente su estado de conservación, si observas daños debes retirar o separar dicho elemento.
- Guarda cuidadosamente los equipos y elementos de elevación en un lugar destinado a tal fin cuando no los utilices.
- No toques las partes en movimiento. No te enrolles la cuerda o cable en la mano, cógela fuertemente con las dos manos que debes protegerte con guantes de adecuada resistencia mecánica.
- Cuando utilices la grúa, evita la elevación de cargas en sentido oblicuo así como sobre personas o puestos de trabajo y no dejes cargas suspendidas en la grúa.
- No transportes personas en equipos no diseñados para ello.

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

- Utiliza **poleas** con carcasa en su parte superior que impida la salida de la cuerda de la garganta. Usa **cables** de construcción (mejor los de acero que los de fibra) y de tamaño apropiado a las operaciones a realizar, comprueba su buen estado y que los ajustes de los ojales y lazos para los ganchos, anillos y argollas están provistos de guardacabos resistentes. No deslices las **cuerdas** sobre superficies, cantos o aristas que puedan desgastarlas o cortarlas, usa protecciones (cantoneras, escuadras) y aléjalas de los productos químicos o corrosivos comprobando también su buen estado. Utiliza **cadenas** de acero o hierro forjado y comprueba el estado de los eslabones y recuerda que están prohibidos los empalmes atornillados. Los **ganchos** que utilices deben ser de igual composición que las cadenas e ir provistos de pestillos de seguridad marcados con la carga máxima. Haz que la carga apoye sobre la zona más ancha del gancho. nunca por su extremo.

Medidas a adoptar para prevenir pisadas sobre objetos

- Utiliza calzado de seguridad provisto de plantillas antiperforación (calzado SP).
- Destina lugares al almacenamiento y evita dejar materiales, objetos y/o herramientas fuera de los mismos ni en el suelo.
- Observa el terreno en el que vas a trabajar y, siempre que sea posible, retira con antelación aquellos elementos que puedan producir accidentes si se pisa sobre ellos; eliminar las puntas o remacharlas.
- Dispón contenedores para desechos en las zonas próximas al lugar de generación de los mismos y deposítalos allí.

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

- Establece una distancia de separación suficiente entre las máquinas y equipos para que puedas efectuar cómodamente tu trabajo y a su vez evitar este tipo de riesgos.
- Extrema las precauciones durante las operaciones de transporte de barras y otros materiales rígidos lineales de grandes dimensiones, reduciendo en lo posible el tamaño del material utilizado y avisando al resto del personal de la realización de dichas tareas.
- La zona de influencia de los equipos de elevación deberá estar señalizada con franjas oblicuas amarillas y negras. Respeta esta señalización.

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 máquinas (taladros, lijadoras, sierras, etc.) y herramientas (alicates, martillos, llaves, etc.) de acuerdo con las instrucciones del fabricante y las Fichas y Guías de Prevención citadas en la página 3.
- Antes de utilizar un equipo de trabajo, comprueba que todos los resguardos y protecciones estén en su lugar y en buen estado, que sus condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no representa un peligro para terceros.
- Si vas a realizar operaciones de mantenimiento, ajustes, desbloqueo, revisión o reparación de máquinas o herramientas eléctricas que puedan suponer un peligro para la seguridad de los trabajadores, procede con anterioridad a parar o desconectar el equipo y comprobar la inexistencia de energías residuales peligrosas, y del mismo modo toma las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental.
- Cuando utilices máquinas y herramientas, emplea los Equipos de Protección Individual (guantes, gafas, etc.) indicados en las instrucciones del fabricante.
- No retires ni anules protecciones de los equipos de trabajo.
- Los equipos de trabajo dejarán de utilizarse si se producen deterioros, averías u otras circunstancias que comprometan la seguridad de su funcionamiento.
- Utiliza guantes de adecuada resistencia mecánica en las operaciones de manipulación de materiales, y para el reglaje, cambio de elementos o herramientas, etc., de las máquinas.
- Cerciórate de que los útiles empleados (discos, brocas, etc.) estén contruidos con materiales de primera calidad, no tengan defectos y sean adecuados a la tarea a realizar; comprueba que las herramientas manuales de corte estén bien afiladas y con los mangos en perfecto estado y utiliza fundas, bolsas o cinturones portaherramientas para trasportarlas.
- Evita la utilización de prendas holgadas, cadenas, etc., que puedan quedar atrapadas entre órganos móviles de algún equipo de trabajo. Si tienes el pelo largo, lo debes llevar recogido durante aquellos trabajos que supongan algún tipo de atrapamiento.
- En cuanto a las herramientas de uso docente, sigue las indicaciones de la *Ficha de Prevención de Uso de herramientas v material de oficina*.

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.
- Usa botas de goma con suela no conductora y forro seco y guantes aislantes para trabajos eléctricos en zonas húmedas.
- Las tareas y reparaciones en instalaciones eléctricas deberás realizarlas sin tensión. Recuerda que estas reparaciones deben ser realizadas por personal técnicamente competente.
- Trabaja con precaución en las proximidades de los tendidos eléctricos. La manipulación de elementos metálicos (escaleras, tubos de riego, etc.) y el manejo de plumas, volquetes, etc., provocan el contacto accidental con líneas eléctricas aéreas.
- En ningún caso toques un cable eléctrico partido o caído en el suelo. Cualquier elemento debes considerarlo en tensión. Si trabajas cerca de líneas eléctricas debes comprobar que se ha cortado el suministro eléctrico de la línea o utiliza apantallamiento aislante. Respeta la distancia mínima de seguridad en función del voltaje de la misma.
- Si utilizas instalaciones eléctricas provisionales en las obras, estas deben disponer de elementos necesarios para la protección contra contactos eléctricos directos e indirectos.
- Usa herramientas con revestimiento aislante cuando realices trabajos eléctricos. No coloques los cables eléctricos sobre aristas vivas o zonas de tránsito.
- Cuando trabajes en superficies de trabajo mojadas, deberás elevar los cables eléctricos.
- Utiliza máquinas y herramientas de accionamiento eléctrico protegidas con doble aislamiento, tomas de corriente y conductores estancos y disponiendo de conexión eléctrica a tierra en combinación con interruptores diferenciales de alta sensibilidad (30 mA).
- 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.

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

- En ocasiones los equipos de trabajo utilizados presentan zonas calientes que pueden ocasionar quemaduras, si observas esto, espera un tiempo prudencial tras la desconexión para operar en los equipos. Si esta medida no fuese posible, debes utilizar guantes que ofrezcan un aislamiento térmico adecuado.
- Respeta las recomendaciones establecidas en la *Guía de Prevención de Trabajos en Soldadura* y en la *Ficha de Prevención sobre Utilización de botellas de gases*.
- Utiliza calzado de caña alta cuando realices trabajos de soldadura.

Medidas a adoptar para prevenir condiciones termohigrométricas inadecuadas.

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 el agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

- Lee y respeta las medidas y recomendaciones al respecto que se incluyen en la *Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos*.
- Utiliza los equipos de protección individual recomendados en cada producto por el fabricante y ten a mano la ficha de datos de seguridad de los productos que utilices, sobre todo durante la manipulación de pinturas y disolventes.
- Realiza las operaciones de soldadura en puestos habilitados para ello y utiliza como protección para las vías respiratorias mascarilla autofiltrante FFP3.
- Cuando realices operaciones de trasvase de aceite o combustible utiliza guantes impermeables al producto en cuestión.
- Evita el contacto directo de la piel con pinturas y disolventes. Tras un posible contacto, lávate las manos lo más rápidamente posible, utilizando para ello jabón neutro.
- No comas, fumes o bebas en lugares donde se utilicen o almacenen estas sustancias.
- Si durante la realización de algunos trabajos se genera gran cantidad de polvo, utiliza mascarillas autofiltrantes.
- Cuando utilices fotocopiadoras, impresoras, etc., sigue las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes, utiliza guantes desechables y después lávate las manos.
- No comas ni bebas en las dependencias dónde se ubiquen las fotocopiadoras y procura que estos locales permanezcan 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

- Si sufres alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos...), cúbrela con apósitos impermeables antes de continuar tu trabajo.
- Utiliza guantes de un solo uso en tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos...). Lávate las manos antes y después de estas actuaciones aunque los hayas utilizado. Asimismo debes eliminar con agua y jabón las eventuales salpicaduras.
- En caso de que se produzca 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 la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida 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.

- Respetar las recomendaciones establecidas en la *Guía de Prevención de Trabajos en Soldadura*.
- Utiliza los equipos de protección individual recomendados para trabajos de soldadura, concretamente pantalla facial con visor de cristal inactivo, guantes de protección y ropa de trabajo apropiada para proteger la piel. Las pantallas o gafas deben ser reemplazadas cuando se rayen o deterioren.
- Siempre que sea posible, realiza los trabajos de soldadura en puestos establecidos para ello, de tal forma que otras personas próximas no puedan verse afectadas directa o indirectamente por la radiación.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición al ruido

- Sigue las instrucciones y recomendaciones de la *Ficha de Prevención de Riesgos del Ruido*.
- Utiliza protectores auditivos siempre que utilices equipos cuyas instrucciones lo aconsejen o trabajes en las proximidades del lugar donde se están utilizando dichos equipos.
- Revisa periódicamente las herramientas y máquinas, con el objetivo de mantenerlas en buenas condiciones y, por tanto, de reducir el nivel de ruido (engrasado, alienado, etc.).

Medidas a adoptar para prevenir las exposiciones a vibraciones.

- Lee y ten en cuenta las recomendaciones establecidas en la *Ficha de Prevención de Vibraciones Mecánicas*.
- El uso ocasional de máquinas que puedan transmitir vibraciones para el sistema mano-brazo, puede entrañar riesgos para tu salud.
- Alterna las tareas después de un periodo prolongado de utilización de equipos de trabajo que produzcan vibraciones. No es aconsejable utilizar más de una hora seguida este tipo de equipos y se deberá alternar con otras tareas, al menos, otra hora.

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.
- Bajo ningún concepto se almacenarán combustibles líquidos (gasolina y gasóleo) en garrafas de plástico no homologadas para ello.
- Antes de utilizar cualquier equipo que produzca chispas (radial, equipo de soldadura, etc) asegúrate de que no hay recipientes con aceites, combustibles o disolventes próximos. En caso de que no fuera posible retirarlos se interpondrá entre los mismos y la zona de trabajo una pantalla antichispas.
- Mantén el área de trabajo para soldadura libre de materias combustibles.
- Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- No utilices braseros eléctricos o calefactores de resistencia, sustitúyelos siempre que sea posible por radiadores de aceite.
- En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a la Dirección).
- Comprueba periódicamente que los extintores del entorno se encuentran en perfecto estado de operatividad y accesibilidad.
- Además, sería conveniente que leyeras atentamente las *Fichas de Prevención de Incendios y Medios de Extinción de Incendios*.

Medidas a adoptar para prevenir agresiones, accidentes o lesiones causadas por personas

- En caso de producirse un incidente de este tipo con alumnado o sus familiares, informa a la Dirección para que ésta, a su vez, pueda informar al personal a fin de que puedan tomar las precauciones necesarias.
- Extrema las precauciones en la asistencia a alumnado o familiares especialmente violentos o con discapacidad psíquica con el fin de evitar accidentes originados por conductas imprevisibles de los mismos.
- Lee atentamente y respeta el contenido de la *Guía de Prevención de Resolución de Conflictos y las Fichas de Prevención de: Inteligencia Emocional, Alteraciones Psicológicas del Alumnado y Prevención y Manejo de la Disruptividad*.

Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

- 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

- Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves en tu colectivo, es conveniente que adoptes medidas orientadas a minimizar sus efectos adversos. Sigue las medidas y recomendaciones establecidas en las *Fichas de Prevención sobre Manipulación Manual de Cargas e Higiene Postural*.
- Fracciona en lo posible las cargas y utiliza los medios mecánicos de ayuda para el transporte de las mismas utilizando guantes de flor de piel o serraje para su manipulación.
- Utiliza equipos y útiles de trabajo regulables en altura de modo que se pueda trabajar en condiciones seguras.
- Alterna periodos de descanso cuando el trabajo a realizar suponga mantener una misma postura durante un periodo de tiempo elevado. Del mismo modo, alterna las tareas para favorecer los cambios posturales, evitando el mantenimiento prolongado de posturas estáticas.
- 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 Higiene postural y/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...*
- Asimismo, para evitar o minimizar dicho riesgo, entre otras medidas, planifica las actividades teniendo en cuenta los imprevistos y alterna tareas cuando realices trabajos que resulten monótonos o sin contenido.
- 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 formasen sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.



Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos

¡Por una prevención integradora!

