

# INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: PROFESOR/A F. P. EDIFICACIÓN Y OBRA CIVIL

## DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



*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.*

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

Dicho documento ha sido elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente. Ha sido remitido a la Dirección del Centro, el cual puede ser consultado por los Trabajadores.

## 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.
- Pisada 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.
- 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.
- Exposiciones 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.
- Otros: 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 Trabajadores, 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 aquí descritas, como las incluidas en las siguientes guías y fichas de prevención:

- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos.
- Ficha de Prevención de Incendios.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Guía de Prevención de Riesgos de Seguridad Vial.
- Ficha de Prevención de Condiciones Termohigrométricas.
- Ficha de Prevención de Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
- Ficha de Prevención de Higiene Postural.
- Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.
- Ficha de Prevención de Estrés en los Centros Educativos.
- Ficha de Prevención de Problemas de la Voz en Docentes.

Si además utilizas **productos químicos**:

- Guía de Prevención de Riesgos en Laboratorios.
- Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos.

Para la utilización de **máquinas y herramientas**:

- Guía de Prevención de Riesgos en Aulas de Tecnología y Pequeños Talleres.
- Fichas de Prevención de Herramientas Manuales (alicates, cuchillos, destornilladores, martillos, tijeras, etc.).
- Fichas de Prevención de Máquinas Eléctricas (taladro, lijadora, amoladora, sierra circular, sierra de calar, martillo percutor, etc.).
- Ficha de Prevención de Vibraciones Mecánicas.

Si sueldas con estaño o realizas otras **operaciones de soldadura**:

- Guía de Prevención de Riesgos en Trabajos de Soldadura.
- Ficha de Prevención de Utilización de Botellas de Gases.

En el caso de que realices habitualmente tareas en las que se genere gran cantidad de **ruido**:

- Ficha de Prevención del Ruido.

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 los Técnicos 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 (Alteraciones Psicológicas en el Alumnado, Recomendaciones para la Prevención y Manejo de la Disruptividad, Guía de Resolución de Conflictos, etc.) 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**, 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 hijo).

## Medidas a adoptar para prevenir caída de personas a distinto nivel I

*Si vas a realizar trabajos en altura, debes planificarlos con antelación y utiliza 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 y 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.) o 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 permitir 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.*

## Medidas a adoptar para prevenir caída de personas a distinto nivel II

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 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 I

### **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”.

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

### **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 las 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.

Utiliza **poleas** con carcasa en su parte superior que impida la salida de la cuerda de la garganta de aquellas. 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 (cantoneiras, 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.*

*No dejes las herramientas, materiales, piezas, etc., en el suelo. Observa el terreno en el que vas a trabajar y retira con antelación, si ello es posible, aquellos elementos que puedan producir accidentes si se pisa sobre ellos, eliminar las puntas o remacharlas.*

*Utiliza los contenedores para desechos ubicados 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 riesgos tales como golpes, atrapamientos, etc.*

*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.*

*Respetar la señalización de la zona de influencia de los equipos de elevación (franjas oblicuas amarillas y negras).*



## 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.*

*Utiliza los equipos y herramientas exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (instrucciones del fabricante).*

*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.) deben estar contruidos con materiales de primera calidad, no tener defectos y ser adecuados a la tarea a realizar y 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 transportarlas.*

*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.*

## 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 éstas 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.*

*Respetar 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

### **Si trabajas en el exterior en días:**

**1.- Calurosos:** Usa sombrero o gorra, ropa ligera, fresca y de colores claros. No sometas a tu cuerpo a cambios bruscos de temperatura. Evita la exposición al sol de partes del cuerpo descubiertas y aumenta la ingesta de agua y sal (o bebidas isotónicas), si es necesario utiliza cremas protectoras de las radiaciones solares. Si aparecen síntomas de fatiga por esfuerzo físico (dolor de cabeza, mucho sudor y pulsación alta) descansa inmediatamente y colócate en un lugar fresco.

**2.- Fríos:** Usa ropa adecuada al frío, es recomendable llevar varias capas de ropa para quitar o agregar en función de la temperatura del cuerpo. Ingiera dietas altas en calorías.

*Si las condiciones climatológicas son especialmente adversas, debes suspender temporalmente los trabajos.*

*Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Condiciones Termohigrométricas”.*

## 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 los 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.*

## 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). 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/incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al Director/a, a fin de que el mismo 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...).*

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a radiaciones no ionizantes

*Respetar las recomendaciones establecidas en la Guía de Prevención de “Trabajos en Soldadura”.*

*Utilizar 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, realizar los trabajos de soldadura en los 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/o 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

*Sigue las instrucciones y/o recomendaciones de la Ficha de Prevención de Riesgos de “Vibraciones”.*

*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. Alejalos 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, ...) 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 tu Director/a).*

*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 referentes a “Prevención de Incendios” y “Medios de Extinción de Incendios” y la Guía de Prevención de “Trabajos en Soldadura”.*

## 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, 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, etc.*

*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 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.*