



FdI D-022

**DOCENTE FP
INFORMÁTICA Y COMUNICACIONES**



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 auxiliares de informática, la administración de sistemas informáticos en red y el desarrollo de aplicaciones informáticas, 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.

RIESGOS DETECTADOS

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

- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- 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.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- 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.
- Almacенamientos seguros.
- Herramientas y material de oficina.
- Herramientas manuales: alicates, destornillador, tijeras, etc
- Uso seguro de aparatos eléctricos.
- Uso de fotocopiadoras.
- Precauciones Universales ante riesgos biológicos.
- 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.
- 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 utilización y almacenaje de productos peligrosos.
- 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 al mismo nivel.

- Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (mochilas, cajas, papeleras, cables eléctricos, etc.).
- Cuando realices actividades en las zonas exteriores debes extremar las precauciones, especialmente cuando se den condiciones climatológicas adversas (lluvia, heladas, etc.).
- No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas, etc.) para acceder a lugares elevados. Utiliza escaleras manuales y 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 zonas diferentes a las previstas para el almacenamiento, y retira los restos con presteza, manteniendo los suelos limpios, eliminando con la mayor rapidez posible manchas, derrames, etc.
- Realiza limpiezas periódicas del Aula Taller siempre que sea necesario.
- Utiliza preferentemente calzado con suela de goma

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

- 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.
- 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.
- 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.).
- Lee y respeta el contenido de *la Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros*.

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

- Cuando realices reparaciones o instalaciones de equipos informáticos con herramientas (destornillador, llaves, alicates, tijeras, etc.) debes realizarlas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y las Fichas y Guías de Prevención citadas en la página 3. 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.
- Guarda los objetos cortantes o punzantes (herramientas, piezas, restos de material, etc.) en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.
- En cuanto a las herramientas de uso docente, sigue las indicaciones de la *Ficha de Prevención de Uso de herramientas y material de oficina*.

Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

- Lee y respeta las medidas y recomendaciones establecidas en 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 operes en el interior de un equipo informático, asegúrate de que está desconectado de la corriente eléctrica, incluso antes de abrir la carcasa exterior y mientras duren los trabajos en el mismo.
- Para las reparaciones y/o montaje de equipos informáticos, utiliza siempre herramientas provistas de mangos aislantes (no olvides que los condensadores pueden generar descargas e incluso explotar).
- Antes de probar un equipo informático, repón la carcasa, de forma que no haya zonas accesibles en tensión cuando lo conectes.
- 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 informáticos utilizados presentan zonas calientes que pueden ocasionar quemaduras, si observas esto, espera un tiempo prudencial tras la desconexión para operar en ellos. Si esto no fuera posible, debes utilizar guantes que ofrezcan un aislamiento térmico adecuado.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

- 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 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.
- 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 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.
- 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 referente a 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*).
- Si consideras que, en tu caso la exposición a este riesgo es significativa, sería conveniente que, además de seguir las medidas mencionadas, participases en alguna acción formativa que verse sobre seguridad en el uso 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 usa guantes de flor de piel o serraje para su manipulación.
- Alterna periodos de descanso cuando el trabajo a realizar suponga mantener una misma postura durante un periodo de tiempo elevado. Del mismo modo, alterna 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...*
- 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 formases sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.

Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos

¡Por una prevención integradora!

