



**Fdi D-005**

## **DOCENTE DE CONSERVATORIO DE MÚSICA**



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 este puesto implica la planificación y desarrollo de diversas actividades teórico-prácticas de enseñanza en el marco de la actividad docente de la música, además de la participación, en ocasiones, en diversas actividades que, sin ser docentes propiamente dichas, están relacionadas con las descritas anteriormente: Claustros, Consejos Escolares, reuniones con familias, representantes legales, etc.

## 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.
- Pisadas sobre objetos.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Exposición al ruido.
- 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 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.
- 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).
- Utilización de ordenadores portátiles
- 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

- Ejercicios prevención de trastornos musculoesqueléticos.
- Catálogo de medidas para la prevención de conductas violentas en los centros de trabajo.
- Ejercicios para prevenir las situaciones de estrés.
- Primeros auxilios.
- Seguridad vial.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos o 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 (instrumentos musicales, fundas, cajas, cables eléctricos, etc.).
- Ten precaución cuando utilices equipos de sonido, procura que los cables no se encuentren en zonas de paso.
- Si utilizas tarimas o estrados procura que estén señalizados los bordes o desniveles.
- 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...).

#### 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 instrumentos, equipos de sonido, fundas, utensilios de afinado y limpieza, repuestos, etc., en un lugar de almacenaje estable y seguro.
- Lee y respeta el contenido de la *Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros*.

#### Medidas a adoptar para prevenir pisadas sobre objetos

- No dejes en el suelo instrumentos, equipos de sonidos, fundas, utensilios de afinado y limpieza, etc.

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

- Señaliza las zonas de interpretación y ensayo e impide la circulación de personas por las mismas.
- Mantén distancias suficientes de separación entre los distintos instrumentos.
- Organiza las aulas de ensayo e interpretación dejando espacio suficiente para las zonas de paso (mínimo 0,80 metros).
- Extrema las precauciones durante las operaciones de transporte de instrumentos, equipos, etc., reduciendo en lo posible el tamaño del material transportado, avisando al resto del personal de la realización de dichas tareas, utilizando carros para el movimiento o transporte de los instrumentos más pesados.

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

- Para evitar atrapamientos durante el trabajo con equipos musicales, de sonido, etc., evita llevar el pelo largo suelto, cadenas, collares, pulseras, ropa holgada, etc.
- Utiliza los equipos y herramientas (tijeras, cúteres, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (instrucciones del fabricante).
- Guarda los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, cúteres, etc.) en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.
- En cuanto a las 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 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.
- 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 la exposición a contaminantes químicos

- Si sufres reacciones alérgicas de contacto con algunos instrumentos musicales, el níquel en algunos casos (cuerdas y boquillas), o a sustancias con las que se tratan los mismos (endurecedores para la crin de caballo del arco, sustancias de limpieza, barnices, resinas o pinturas) realiza una correcta higiene del instrumento y elimina el factor desencadenante (agente alergizante) sustituyendo el barniz, el material de la boquilla o cuerdas por plástico, composite u oro.
- 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 al ruido

- Realiza los ensayos en locales musicalmente adecuados, procurando una correcta separación entre los distintos instrumentos e intercala pequeños periodos de descanso auditivo.
- Utiliza protectores auditivos específicos y acude al personal médico si observas una pérdida continuada en la audición.
- Sigue las instrucciones o recomendaciones de la *Ficha de Prevención del Ruido*.

### 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).
- 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

- 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:
- No incrementes bruscamente las horas de ensayo o estudio.
- Deja los pasajes y las piezas más difíciles para la mitad de la jornada cuando tu musculatura esté preparada y no agotada.
- Comienza con una velocidad lenta y aumenta progresivamente la dificultad.
- Realiza pausas de 5-10 minutos cada media hora realizando estiramientos de los músculos afectados.
- Mantén una posición correcta: apoyo equilibrado de los pies, buena postura sentado, regula la altura del atril y la banqueta, etc.
- No toques nunca con dolor. Si ocurriera para de tocar y realiza estiramientos suaves.
- Realiza estiramientos de la musculatura antes y después de tocar con el objetivo de reducir la tensión, mejorar el rendimiento y la coordinación de movimientos para evitar la aparición de lesiones.
- Sigue las medidas y recomendaciones establecidas en las *Fichas de Prevención sobre Manipulación Manual de Cargas e Higiene Postural*.
- 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 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 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!*