



**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# PROFESORADO TÉCNICO DE FORMACIÓN PROFESIONAL: COCINA Y PASTELERIA



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
591-201	0	15/11/2011



## POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO

### ¿CUAL ES SU OBJETIVO?

Garantizar la seguridad y salud del personal a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, adaptando cuantas medidas sean necesarias, integrándolas en el conjunto de sus actividades y decisiones.

### ¿CUAL ES MI DEBER?

Velar según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud, y por la de aquellas personas que le rodean en su actividad, así como cooperar en el cumplimiento de las medidas que se adopten en ésta materia.

## ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN

### ¿CÓMO ESTA ORGANIZADO?

La Consejería dispone en el edificio administrativo de La Fama, de un **Servicio de Prevención propio**, así mismo y con el fin de facilitar la implementación de la prevención en el centro docente, se ha creado la figura del Coordinador de Prevención de Riesgos laborales.

### ¿SOBRE QUE COLECTIVO PUEDE ACTUAR?

El Servicio de Prevención de la Consejería realiza las actuaciones relativas a la prevención de riesgos laborales de todo el personal docente y no docente que está destinado en los centros educativos dependientes de esta Consejería.

### ¿QUÉ FUNCIONES TIENE EL SERVICIO DE PREVENCIÓN?

Asesorar, asistir y apoyar en materia preventiva a las Unidades Administrativas y centros educativos dependientes de ésta Consejería, a los empleados públicos y a sus representantes, así como la vigilancia y el control del absentismo laboral.



## EL COORDINADOR DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



### ¿QUIENES SON LOS COORDINADORES?

Son los funcionarios designados por los Directores de los Centros educativos para coordinar todas las actuaciones de los centros en materia de prevención.

### ¿MI CENTRO TIENE COORDINADOR?

Dispondrán de Coordinador los centros de educación secundaria, enseñanzas artísticas e idiomas, así como los colegios de educación infantil y primaria con las unidades que se concretan en la orden que establece los procedimientos en materia de Recursos Humanos al inicio de curso. En el resto de casos, las funciones serán asumidas por el equipo directivo.

## CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

### ¿CÓMO PARTICIPAMOS? ¿Y LAS CONSULTAS?

La participación y consultas se canalizan a través del sistema de representación colectiva existente, compuesto por:

- Los Delegados de prevención.
- El Comité de Seguridad y Salud.

El personal podrá efectuarles propuestas dirigidas a la mejora de los niveles de protección.

### ¿Y SI DETECTO UNA SITUACION DE RIESGO?

Si a su juicio, la situación entraña un riesgo para la seguridad y salud, debe informar de inmediato al equipo directivo o, en su caso, al coordinador de prevención.





## ¿QUÉ OTRAS OBLIGACIONES TENGO?

Con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de la dirección, deberá en particular:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolles tu actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados y de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad
- Cooperar con el equipo directivo para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

## INFORMACION EN MATERIA DE RIESGOS LABORALES



### ¿QUE INFORMACION SE FACILITA?

- Los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Los riesgos asociados al centro de trabajo donde desempeñe su actividad y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de su centro docente.

## RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

Se informara directamente a cada empleado público de los riesgos y medidas asociados a su puesto de trabajo mediante la **Ficha Informativa** específica de su puesto. Se facilitara dicha información a través de los directores de los centros docentes. Las fichas específicas del puesto están a disposición en el enlace de prevención de riesgos laborales de la página [www.carm.es/educacion](http://www.carm.es/educacion).



## RIESGOS ASOCIADOS A CADA CENTRO

Su centro de destino tiene riesgos generales asociados al lugar de trabajo, que pueden afectar a todos los usuarios del mismo. Como usuario del centro, su Director le facilitara la información sobre dichos riesgos.

## MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACION

Solicite al Director de su centro o al coordinador de prevención en su caso, la información sobre el Plan de Autoprotección Escolar. Dicho plan recoge las actuaciones que usted debe desarrollar en caso de emergencia, familiarícese con ellas y tenga en cuenta que todos los años durante el primer trimestre del curso escolar se realizará un simulacro para poner en práctica las normas sobre evacuación.



## FORMACIÓN PARA EL PERSONAL NO DOCENTE

El personal no docente adscrito a la Consejería de Educación, Formación y Empleo recibirá formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, mediante la participación en cursos sobre Prevención de Riesgos Laborales en el entorno de trabajo. Cursos que vienen siendo organizados con carácter anual por los **Escuela de Administración Pública**.



## SALUD LABORAL

### VIGILANCIA DE LA SALUD



La **vigilancia de la salud** como actividad preventiva va dirigida a proteger la salud de los trabajadores por medio de reconocimientos médicos, estadísticas de accidentes, estudios de absentismo, encuestas de salud, etc., todo lo que aporte información sobre el estado psico-físico de los empleados públicos.

Los **exámenes de salud o reconocimientos médicos** tendrán un carácter voluntario, salvo el de los funcionarios de nuevo ingreso o contratación, cuya obligatoriedad se recoge en distintas normativas.

Las **solicitudes** de reconocimiento se harán a través de la circular que a principio de curso se remite a los centros educativos.

### PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE A DETERMINADOS RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Esta Consejería garantizará la protección de los empleados públicos que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados de sus funciones mediante la adaptación personalizada de su puesto de trabajo, si es posible.

Quien pertenezca a este colectivo y precise una adaptación de su puesto deberá solicitarla al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales por medio de una instancia y acompañando la documentación relativa a su estado de salud.

### RIESGO EN EL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Se trata de una situación protegida en los supuestos en que, debiendo la mujer trabajadora cambiar de puesto por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.

- Si la trabajadora pertenece al **Régimen General de la Seguridad Social** el procedimiento lo inicia su médico de cabecera y finaliza en la Mutua IBERMUTUAMUR, organismo que deniega o concede la prestación económica.
- Si la trabajadora pertenece al **Régimen Especial de MUFACE** y su médico considera que padece riesgo afectando a su embarazo o lactancia, deberá marcar la casilla correspondiente en el parte de baja y adjuntar un informe especificando la situación de riesgo existente (en el caso de riesgo en la lactancia deberá ser el especialista en pediatría).



### ACCIDENTE LABORAL O EN ACTO DE SERVICIO

Se trata de toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo. Incluye: los accidentes en el lugar y durante el tiempo de trabajo, accidentes in itinere, accidentes en misión y accidentes de cargos electos de carácter sindical, entre otros.

- Si el accidente en acto de servicio afecta a un empleado público dependiente del **Régimen Especial de MUFACE**, la asistencia médica será dispensada por la entidad privada o pública elegida por el funcionario; y la solicitud de reconocimiento del accidente se realizará según se especifica en la página Web de la Consejería dentro del tema "Prevención de Riesgos Laborales" en el apartado de Riesgos Laborales en Educación, Área de Salud Laboral.
- Si el accidente laboral afecta a un empleado público dependiente del **Régimen General de la Seguridad Social**, la asistencia médica será dispensada por la Mutua IBERMUTUAMUR, así como su reconocimiento y emisión, si procede, de la baja laboral (que será remitida al Director del Centro).



## RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO




RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mal estado del suelo de las escaleras, presencia de obstáculos.</li> <li>● Subirse a los carros para realizar el tallado en las bandejas superiores...</li> <li>● Almacenamiento en altura o altillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● No utilizar el mobiliario, papeleras u otros objetos, ni subirse a las repisas de los armarios o a los carros para realizar trabajos o alcanzar las partes altas de los almacenamientos. Se usaran elementos adecuados y estables para subirse a zonas de altura, como escalerillas o escaleras manuales seguras.</li> <li>● Está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.</li> <li>● Asegurar la estabilidad de la escalera antes de usarla. La base deberá quedar solidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles como cajas, mesas...</li> <li>● No circular por las escaleras con cajas u objetos que impidan la visibilidad, de forma apresurada, con calzado de suela resbaladiza o tacón alto inestable.</li> </ul> 
<p><b>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tropiezos con cables, objetos u obstáculos en zonas de paso del lugar de trabajo.</li> <li>● Suelos sucios y/o resbaladizos por los restos de comida, derrame de líquidos o presencia de agua.</li> <li>● Mal estado del suelo o incorrecta disposición del mobiliario.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso en el aula, cocina y almacenes(carros, bandejas, etc.).</li> <li>● Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso. Evitar pisar sobre suelos mojados.</li> <li>● Obligación de recoger, en el menor plazo de tiempo posible, cualquier derrame de líquidos o restos de comida que se produzca en la cocina. Eliminar la suciedad, grasas, desperdicios y obstáculos Usar desengrasantes.</li> <li>● En caso de que sea imprescindible el paso de personas por las zonas de pavimento húmedo, se señalará la existencia de suelo mojado con el fin de que se extremen las precauciones al acceder a él.</li> <li>● Cuando se empleen máquinas conectadas a la corriente eléctrica, asegurar que el cable no invade las zonas de paso y trabajo para evitar tropezar o engancharse con él.</li> <li>● Uso de calzado de trabajo completamente cerrado de suela antideslizante e impermeable. Prohibición de trabajar con zuecos para evitar torceduras de tobillo y caídas. Caminar sin correr.</li> <li>● En caso necesario, colocar alfombrillas de goma.</li> </ul>
<p><b>CAIDAS DE OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Almacenamiento inadecuado por falta de espacio y orden</li> <li>● Deficiencias en las estanterías. Estanterías sin arriostrar al suelo o pared.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Arriostrar las estanterías de cocina y almacén al paramento vertical o al suelo para evitar su vuelco.</li> <li>● No cargar en exceso los estantes.</li> <li>● Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.</li> <li>● Si una estantería inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.</li> <li>● Realizar un adecuado programa de orden y limpieza de forma que se asegure el correcto almacenamiento en los almacenes de cocina y en los vestuarios de esta área.</li> <li>● Disponer taquillas o armarios en el vestuario de personal.</li> </ul>





RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CHOQUES CONTRA OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesas, carros, bandejas, máquinas... por falta de orden y limpieza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.</li> <li>• Antes de realizar cualquier tarea, reunir los productos y materiales necesarios. Al finalizar el trabajo, recoger todo el material.</li> <li>• Utilizar recipientes adecuados para los desechos y vaciarlos con frecuencia.</li> <li>• Cerrar los cajones y puertas de muebles después de utilizarlos.</li> <li>• Seguir el lema: un sitio para cada cosa y una cosa para cada sitio.</li> </ul>
<p><b>GOLPES/CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de herramientas manuales cortantes como cuchillos, cuchillas, tijeras...</li> <li>• Mal estado o deficiente mantenimiento de las herramientas manuales.</li> <li>• Rotura de menaje de loza o cristal.</li> <li>• Durante el vertido de basuras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar las herramientas necesarias en cada caso, las cuales se mantendrán en buen estado y serán únicamente utilizadas para el fin con el que fueron concebidas.</li> <li>• Previamente al uso, asegurar el buen estado de conservación de las herramientas. Si se detectan deficiencias, se retirará para su reparación o sustitución.</li> <li>• Guardar las herramientas ordenadas limpias, en lugar seguro y con la punta o filo protegido, especialmente las herramientas cortantes cuando no se utilicen, para evitar cualquier contacto accidental.</li> </ul> <p><b>Precaución al cortar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar superficies adecuadas y cuchillos adecuados a cada tarea, con mango antideslizante y bien afilados. No usar con manos mojadas.</li> <li>- Realizar los cortes con cuchillo de tal manera que la hoja se aleje del cuerpo y siempre con la hoja bien afilada..</li> <li>- Realizar el corte y troceado sobre superficies de tabla y nunca en la propia mano.</li> <li>- Se recomienda la utilización de guantes de malla metálica en las operaciones de corte manual.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de rotura de cualquier objeto cortante, se recogerá con los medios apropiados (escoba y recogedor o, en su defecto, con guantes).</li> <li>• Para la limpieza de superficies cortantes, ésta se realizará con útiles de limpieza con mango.</li> <li>• Trasladar las bolsas de residuos cerradas para evitar pinchazos. Se procurará no acercarse a las bolsas al cuerpo ni a las piernas.</li> <li>• Uso obligatorio de guantes de protección frente a riesgos mecánicos para la recogida de basura.</li> </ul>
<p><b>CONTACTOS TÉRMICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quemaduras por contacto con superficies calientes de equipos como hornos, o elementos como ollas y sartenes</li> <li>• Manejo de bandejas tras la cocción.</li> <li>• Salpicaduras de aceite en sartenes y freidoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar en espacios lo más amplios, ordenados y despejados posible.</li> <li>• Comprobar el enfriamiento de los materiales antes de aplicar directamente las manos para cogerlos. Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, tales como, pinzas portabanderas o manoplas anticálóricas avisando además de su paso.</li> <li>• Introducir en horno y microondas sólo vajilla específica para este fin.</li> <li>• Extremar la precaución, en el momento de abrir la puerta del horno o del lavavajillas, con los golpes de calor y vapores que puedan recibirse, especialmente en cara y ojos.</li> <li>• Efectuar cambio de aceite y limpiar fogones en frío.</li> <li>• Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.</li> <li>• No llenar los recipientes hasta arriba y usar utensilios de tamaño adecuado.</li> <li>• Orientar los mangos hacia el interior de los fogones y no llenar los recipientes hasta arriba.</li> <li>• Utilizar guantes de protección contra riesgos térmicos. en aquellas tareas en las cuales los trabajadores puedan estar en contacto con el fuego o elementos candentes, asimismo se llevara manga larga y la ropa cubrirá la mayor parte de la piel expuesta posible.</li> </ul>






RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empleo en la cocina de máquinas con partes móviles no protegidas (sin resguardos) como la batidora, amasadora, montadora, cortadora, divisora, ...</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Las máquinas serán seguras y en cualquier caso dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante.</li><li>• Antes de poner en marcha una máquina, leer el manual e informarse del funcionamiento y sus riesgos.</li><li>• El docente sólo permitirá el uso de la maquinaria que de la maquinaria que disponga de los resguardos y dispositivos de protección. Siempre comprobará su eficacia previamente al uso de las mismas. Queda prohibido anularlos o ponerlos fuera de servicio.</li><li>• En caso de “atasco” con la máquina funcionando, no meter las manos, antes desconectar la máquina y comprobar la inexistencia de energías residuales peligrosas.</li><li>• No suministrar materia prima, ni sacar la masa hasta que las máquinas de procesado estén totalmente paradas.</li><li>• No introducir las manos en las tolvas, ni cerca de elementos peligrosos, utilizar medios auxiliares que garanticen una distancia de seguridad.</li><li>• En caso de avería, no manipular la máquina, notificarlo al responsable y señalar la avería, impidiendo la puesta en marcha.</li></ul>
<p><b>PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No utilizar gafas de protección para los ojos y cara</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar gafas de protección para proteger los ojos y cara en la manipulación de productos químicos, pulverización y trasvase a otros recipientes, ...</li></ul> 
<p><b>CONTACTO ELÉCTRICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Por manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado.</li><li>• Uso de equipos eléctricos con aislamiento defectuoso p. ej.: cables pelados, interruptores sin clavija de conexión a la red o estropeados...</li><li>• Limpieza de equipos eléctricos con paños húmedos o mojados.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Si se detectan cables estropeados o con defectos en su aislamiento o si alguna máquina tiene el interruptor estropeado, no tiene clavija,... comunicar a la Dirección del Centro para su reparación.</li><li>• Ante la duda considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión.</li><li>• Antes de su uso, asegurarse del buen estado de los aparatos o instalación eléctrica. No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos o estén defectuosos.</li><li>• Desconectar las máquinas antes de proceder a su limpieza. No limpiar máquinas en funcionamiento. No pasar bayetas o paños empapados en agua en la limpieza de equipos eléctricos (microondas, batidoras...), usar paños secos o en todo caso utilizar la bayeta muy ligeramente humedecida.</li><li>• Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.</li><li>• No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos.</li><li>• No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.</li><li>• No sobrecargar los enchufes abusando de ladrones o regletas, no utilizar regletas en cascada, ni conectar a las bases de enchufe aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en conjunto suponga una potencia superior, tampoco se realizaran empalmes o conexiones.</li><li>• No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.</li><li>• No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad</li><li>• las operaciones de montaje, mantenimiento y reparación en la instalación eléctrica y en los equipos eléctricos se efectuaran solo por personal autorizado o cualificado.</li></ul>





RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>INCENDIOS Y EXPLOSIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con hornos y gases o combustibles.</li> <li>• Presencia de productos inflamables y fuentes de calor.</li> <li>• Almacenamiento de productos químicos.</li> <li>• Acumulación de grasas y similares en extractor y demás superficies de la cocina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ante cualquier anomalía en los aparatos o en la instalación de gas, avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento y cerrar el aparato y la llave de paso del gas. Los únicos autorizados para corregir las deficiencias detectadas serán la empresa instaladora autorizada o, en su caso, el servicio técnico del fabricante del aparato. No manipule la instalación.</li> <li>• Revisar instalaciones eléctricas y de gas frecuentemente.</li> <li>• Mantener el ambiente de trabajo limpio de polvo en suspensión y de gases mediante ventilación y uso periódico de la extracción. Se realizará un correcto mantenimiento y limpieza de la zona de cocina, especialmente de las campanas extractoras, para evitar la acumulación de grasas, Limpiar grasas y aceites inmediatamente.</li> <li>• Retirar materiales inflamables o combustibles no necesarios: cajas, envases, trapos, papeles. Almacenar los productos inflamables en local, aislados y ventilados.</li> <li>• Se dispondrá de un almacén o armario para productos químicos independiente del almacén de comidas y de los vestuarios, con un control de entradas y salidas para limitar el stock y almacenar la mínima cantidad posible.</li> <li>• Agrupar y clasificar los productos por su riesgo respetando las restricciones de almacenamientos conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas.</li> <li>• Si se enciende una sartén con aceite, no echar agua. Utilizar tapadera o manta ignífuga.</li> <li>• Las puertas de emergencia deben estar permanentemente abiertas y señalizadas. Ser de fácil apertura hacia el exterior y deben estar libres de obstáculos, tanto en su acceso como detrás de ellas.</li> <li>• Informarse sobre el Plan de Autoprotección. En caso de incendio es vital que el personal sepa en cada momento lo que debe hacer.</li> </ul> 
 <p><b>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal expuesto a sufrir y transmitir contagios en la manipulación de alimentos.</li> <li>• Uso de recipientes de basura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El personal en la cocina estará en posesión de una educación adecuada en higiene alimentaria. Tendrá la información suficiente y cumplirá las normas de higiene e instrucciones de trabajo para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.</li> <li>• Se exigirá un aseo personal exhaustivo. lavarse las manos con agua caliente y jabón o desinfectante adecuado, tantas veces como lo requieran las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto o después de una ausencia.</li> <li>• Ropa de trabajo de muda diaria, de uso exclusivo y de color claro para detectar manchas y suciedad. Uso de gorro, mandil y calzado adecuado con suela antideslizante y bien sujeto a los pies.</li> <li>• Evitar tocar los alimentos directamente con las manos. no estornudar sobre los alimentos. no tocarse el pelo, la nariz o morderse las uñas.</li> <li>• Manejar los cuchillos con precaución. Si sufre alguna lesión en la piel (heridas, cortes, pinchazos...) cúbrala con apósitos impermeables antes de continuar su trabajo.</li> <li>• Informar al responsable sobre enfermedad de transmisión alimentaria, infecciones cutáneas o diarrea.</li> <li>• No introducir las manos en basuras, papeleras, recipientes en los que no se vea claramente su interior y lavarse las manos posteriormente con abundante agua y jabón. No presionar con las manos las bolsas de basura.</li> </ul>





RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición a excesivo calor radiante y ambiente seco durante los trabajos de elaboración de comidas.</li> <li>Elevadas exigencias de iluminación por las características del trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adecuar la vestimenta a las condiciones térmicas de las cocinas y obrador. Se controlarán los factores de riesgo: temperatura, ventilación, humedad relativa del aire, iluminación...</li> <li>La Temperatura debe oscilar entre 17°C y 24°C, excepto en periodo estival que estará comprendida entre 23°C y 27°C.</li> <li>La Humedad relativa entre 30% y el 70%. El uso de calefacción provoca un descenso del nivel de humedad.</li> <li>Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. Para las tareas realizadas en la cocina y aula se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 Lux.</li> <li>Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas o ventanas, situadas frente a los ojos y/o apantallando las fuentes de luz brillante.</li> <li>Renovación periódica del aire, para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar durante la actividad. Evitar corrientes de aire.</li> </ul>
<p><b>ACCIDENTE DE TRAFICO</b></p> <p>Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.</li> <li>Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.</li> <li>Incrementar el uso del transporte público.</li> <li>Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.</li> <li>Evitar consumo de alcohol y medicamentos contraindicados. No fumar, ni utilizar el móvil durante la conducción.</li> <li>Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.</li> <li>Realizar la inspección técnica del vehículo con la perceptiva periodicidad (ITV) y el mantenimiento necesario de los frenos, ruedas, luces, dirección, aceite...</li> <li>Ajustar el reposacabezas lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza, la parte superior quedará por encima de la altura de los ojos.</li> <li>Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.</li> </ul> 
<p><b>CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esfuerzo mantenido por la voz, condiciones ambientales, hablar demasiado fuerte y rápido, acústica inadecuada...</li> <li>Inhalación polvo de la tiza, polvos alimenticios, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como la inhalación de partículas de polvo en el ambiente (tiza o harina...) que son factores irritantes de las cuerdas vocales.</li> <li>Ventilar el aula, cocina y el obrador de forma regular para mantener un ambiente más sano.</li> <li>No se dirija a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.</li> <li>Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.</li> <li>Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.</li> <li>Es recomendable la formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que deben adoptar, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.</li> <li>Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.</li> <li>Realizar los reconocimientos médicos de forma periódica.</li> </ul>



RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CARGA FÍSICA: POSTURAS FORZADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanecer en bipedestación, en una misma posición, o adoptar posturas inadecuadas o forzadas durante un espacio prolongado de tiempo: muy doblado o inclinado, con los brazos en alto, en espacios estrechos...</li> <li>• Realizar movimientos repetitivos como giros de muñeca (ejemplo: montar claras, cortar verduras...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccionar los útiles de trabajo con diseño y tamaño adecuado para evitar posturas forzadas, colocar los utensilios al alcance de la mano y verificar su buen estado de conservación.</li> <li>• Utilizar banquetas en la cocina de dimensiones y características adecuadas o ajustables a la talla de trabajador.</li> <li>• Para almacenamientos en zonas altas en general se usaran escaleras seguras de forma que se evite trabajar por encima de los hombros.</li> <li>• Adaptar el puesto de trabajo a la edad, estatura..., en general:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- La altura de las superficies de trabajo estará entre 87 y 97 cm.</li> <li>- Mesas de trinchar a una altura entre 75 y 100 cm, con inclinación regulable de 10º.</li> <li>- Hornos, calentaplatos, microondas... a una altura entre 87 y 97 cm, para no doblar la espalda.</li> </ul> </li> <li>• Cambiar frecuentemente de postura, posibilitar los descansos, alternando de tarea si es factible. y mantener, tanto sentado como de pie, la columna en posición recta</li> <li>• Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática. Combinar la posición de pie-sentado Si no es posible, se recomienda mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando uno y otro pie.</li> <li>• Realizar estiramientos periódicos de los principales músculos afectados y evitar las inclinaciones y torsiones innecesarias o superiores a 20º y en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.</li> <li>• Utilizar calzado cómodo, ancho y que sujete bien el pie.</li> <li>• Realizar la vigilancia periódica de la salud</li> </ul> 
<p><b>SOBRESFUERZO Y CARGA FÍSICA POR MANEJO DE CARGAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipular cargas demasiado pesadas y de forma incorrecta durante el traslado o almacenamiento del material necesario especialmente sacos de materias primas</li> <li>• No tener formación adecuada sobre la forma correcta de manipular cargas.</li> <li>• No utilizar medios auxiliares para transportar cargas.</li> <li>• Realización de movimientos bruscos (giros bruscos del tronco), durante la manipulación manual de cargas.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• No mover o transportar manualmente cargas pesadas o voluminosas (<b>más de 15 Kg.</b>) Se hará con los medios mecánicos adecuados y/o se requerirá la ayuda de una segunda persona.</li> <li>• Implantar normas para que los alumnos retiren los equipos y materiales que han utilizado</li> <li>• Utilizar medios mecánicos auxiliares para transportar los pesos como carritos o mesas con ruedas o carretillas manuales que permitan transportar el material.</li> <li>• En general estos equipos deberán ser ligeros y de fácil manejo, estar provistos de empuñaduras, ruedas adecuadas al suelo, bien engrasadas y libres de suciedad, con la altura de la zona de empuje y arrastre a una altura entre 90 y 100 cm.</li> <li>• Disminuir el peso de las cargas.</li> <li>• Se recomiendan cursos de formación en el manejo adecuado de cargas y realizar la vigilancia periódica de la salud.</li> <li>• En términos generales deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla. En otras palabras, hay que adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido y no realizar giros con la espalda (girar todo el cuerpo).</li> <li>• Para evitar dolores de espalda, adquirir la buena costumbre de agacharse, doblando las rodillas (ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta), para realizar todas aquellas tareas o ademanes que antes realizábamos curvando la espalda.</li> </ul>

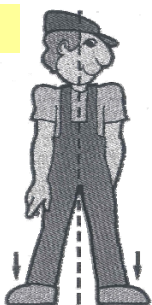


## RECOMENDACIONES SOBRE HÁBITOS POSTURALES SALUDABLES

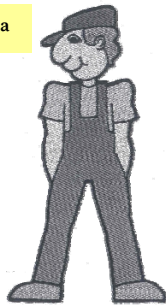
• Los puntos fundamentales sobre los que debe incidir son:

- *Alternancia de brazos:* Debido a que las tareas de manipulación son totalmente manuales y permiten usar el brazo que se desee, normalmente se dará una sobrecarga de la extremidad derecha (en trabajadores diestros) ya que la persona tiene tendencia a emplear el brazo dominante. Para permitir la recuperación muscular del brazo derecho y compensar el trabajo realizado con ambos brazos, se recomienda que se alterne el uso de la mano derecha e izquierda durante el trabajo.
- *Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles, como taburetes...*
- *Evitar las inclinaciones y giros de espalda:* Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para trabajar en el suelo o acceder a las zonas bajas...
- *Evitar las posturas incorrectas de la extremidad superior:* No manipular cargas o realizar esfuerzos con los brazos elevados sobre los hombros. Acceder a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas, etc.
- *Evitar las posturas incorrectas de la espalda:* En términos generales deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla. En otras palabras, hay que adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido y no realizar giros con la espalda (girar todo el cuerpo). Para evitar dolores de espalda, adquirir la buena costumbre de agacharse, doblando las rodillas (ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta) para realizar todas aquellas tareas o ademanes que antes realizábamos curvando la espalda.
- *Técnicas de manipulación manual de cargas:* Es recomendable que el personal se forme en las técnicas seguras de manipulación de cargas. En general, para manipular cargas se seguirán las indicaciones que se dan a continuación:
  - Aproximarse lo máximo a la carga a elevar, colocando los pies ligeramente separados y firmemente apoyados (Fase 1ª y 2ª)
  - Utilizar la fuerza de las piernas para levantar el peso. Para ello, agacharse flexionando las rodillas, mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo posible al cuerpo. (Fase 3ª y 4ª)
  - Utilizar los brazos para mantener la carga asida y no para levantarla. El esfuerzo principal de levantamiento debe recaer en las piernas y no en la espalda.
  - Mantener la carga pegada al cuerpo y firmemente sujeta con las manos durante el transporte. (Fase 5ª)
  - No girar nunca la cintura cuando se manipulan cargas. Si es necesario cambiar de dirección se debe girar todo el cuerpo desplazando los pies.
  - Transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.

1ª



2ª



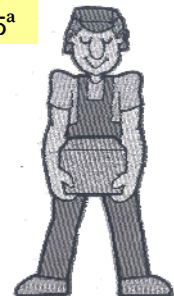
3ª



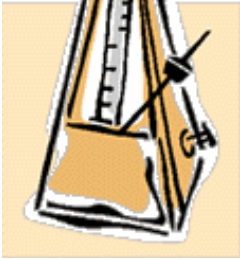
4ª




5ª





RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CARGA MENTAL / INSATISFACCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas y, en general, por deficiencias en la organización del trabajo.</li> <li>• Trabajo con alumnado diverso y relaciones con padres, tutores y compañeros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar las actividades teniendo en cuenta los posibles imprevistos para evitar la presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga.</li> <li>• Planificación del reparto marcando un ritmo de trabajo pausado, definido por el propio trabajador.</li> <li>• Se respetarán los periodos de descanso y se establecerán pausas o realizarán alternativamente distintas tareas que supongan un cambio en la monotonía del trabajo</li> <li>• Organizar las tareas de forma lógica de manera que se reduzca la repetitividad que puede provocar monotonía e insatisfacción y que no se dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.</li> <li>• Alterna tareas cuando realices trabajos que impliquen una atención continuada o te resulten monótonos o sin sentido.</li> <li>• Contribuir al mantenimiento de un buen clima laboral y cuidar las relaciones personales con los compañeros de trabajo.</li> <li>• Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros, de acuerdo con el proyecto educativo del centro.</li> <li>• Mantener una comunicación asertiva con todos los agentes de la comunidad escolar y profundizar en técnicas que favorezcan el control emocional.</li> <li>• Siempre que resulte posible, se compatibilizara el calendario y horario con las demandas y las responsabilidades de fuera del trabajo.</li> <li>• Conocer y seguir el <b><i>“Protocolo de actuación en caso de siniestro o denuncia a cualquier empleado público de centro educativo”</i></b></li> </ul> 

OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS	
<p><b>ELEMENTO AUXILIAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carritos</li> </ul>
<p><b>ROPA DE TRABAJO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa de trabajo de algodón blanca ajustada al cuerpo, sin pliegues o partes sueltas.</li> <li>• Gorros o similares que recojan todo el cabello.</li> </ul>
<p><b>OBSERVACIONES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detectar los puntos de riesgo, informar de su situación y eliminarlos lo antes posible. Aquello que no pueda solucionar deberá ser comunicado al Coordinador de prevención o, en su defecto, a la Dirección del centro educativo con la máxima celeridad posible, una situación insegura percibida por nosotros puede no serlo por otra persona.</li> <li>- Las máquinas dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante, en cualquier caso las máquinas y otros equipos de trabajo cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.</li> </ul>



## EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)



Para el desarrollo de las actividades propias de su puesto de trabajo se estima necesaria la utilización de los siguientes equipos de protección individual:

- Calzado de trabajo completamente cerrado y con suela antideslizante. No usar zuecos abiertos en el talón porque favorecen las torceduras y resbalones.
- Guantes o manoplas de fibra térmica artificial (no amianto) contra riesgo térmico para manipular con hornos, bandejas...
- Guantes de protección de látex, goma o similar impermeables a los productos de limpieza.
- En caso necesario, Guantes de protección contra riesgos mecánicos para manejo de contenedores de residuos.
- Si se usan mandiles, estos deberán estar sujetos al cuerpo de forma que si son atrapados por una máquina, la sujeción se rompa y evite que el trabajador sea arrastrado.
- Los cabellos largos deben ir recogidos con redecillas o similar para trabajar con equipo de corte.

Elección del tipo de EPI en función, en su caso, de la información contenida en la Ficha de datos de Seguridad (FDS) del producto químico y en cualquier caso, en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.

Todos los equipos de protección individual deberán tener estampado el marcado CE e ir acompañados de la declaración CE de conformidad y de las instrucciones de uso del fabricante.

# FICHAS INFORMATIVAS PERSONAL DOCENTE



**Región de Murcia**

Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales