



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

# PROFESORADO DE ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO: DISEÑO DE PRODUCTO



| CÓDIGO      | REVISIÓN | FECHA      |
|-------------|----------|------------|
| 513/595-511 | 0        | 01/09/2010 |



## 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 tus posibilidades, por tu propia seguridad y salud, y por la de aquellas personas que te rodean en tu 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 juicio del docente, la situación entraña un riesgo para la seguridad y salud, éste informará de inmediato al equipo directivo o, en su caso, al coordinador de prevención.





## ¿QUÉ OTRAS OBLIGACIONES TENGO?

El personal docente, 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 desarrollen su 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 el docente 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 DOCENTE

El personal docente 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 Centros de Profesores y Recursos.



## 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 en prácticas y el de los interinos nombrados, cuya obligatoriedad se recoge en distintas normativas.

Las **solicitudes** de reconocimiento se harán a través de la circular que a principio de curso se remiten 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 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).
- 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.



### 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

### CAÍDAS AL MISMO NIVEL

#### CAUSAS

Mal estado del suelo, derrames, presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario o equipos en el aula de diseño.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso (componentes informáticos, cableado, prolongadores, papeleras, etc.).
- El cableado quedará organizado mediante paquetes o conductores que eviten la posibilidad de tropezar con ellos.
- Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso. Evitar pisar sobre suelos mojados.



### CAIDAS A DISTINTO NIVEL

#### CAUSAS

Mal estado del suelo o presencia de obstáculos en los espacios con desniveles, escaleras fijas...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- No utilizar el mobiliario, papeleras u otros objetos como escaleras improvisadas.
- Utilizar elementos adecuados y estables para subirse a zonas de altura.
- Realizar el mantenimiento periódico de las bandas antideslizantes de los escalones.
- No circular por las escaleras con cajas u objetos que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza o inestable (tacón).



### CAIDAS DE OBJETOS

#### CAUSAS

Almacenamiento y manipulación inadecuada. Deficiencias en las estanterías.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener ancladas las estanterías, para evitar su vuelco.
- No cargar en exceso los estantes.
- Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.
- No almacenar objetos delante de las estanterías. Dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a ellas.
- Si una estantería o archivador inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.

### CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS

#### CAUSAS

Contra objetos: mesas, sillas, equipos informáticos, máquinas... por falta de orden y limpieza.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.
- Disponer del espacio necesario entre las mesas y equipos, al menos 80 cm.
- Antes de realizar cualquier tarea, reúna los componentes y herramientas necesarias. Al finalizar el trabajo, recoja todo el material.
- Cerrar los cajones y puertas del mobiliario después de utilizarlos.



### EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS

#### CAUSAS

Uso de disolventes y pegamentos de contacto como colas de neopreno y resina epoxi durante el montaje de prototipos.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adquiera los productos siempre de la menor toxicidad posible y en establecimientos autorizados, asegurando el suministro en sus envases originales con sus reglamentarias etiquetas, junto con la ficha de datos de seguridad (FDS) que el proveedor del producto legalmente debe facilitar. P. ej: elegir colas en spray que no generen nieblas al pulverizarlas.
- Leer atentamente la etiqueta y la FDS, cumpliendo escrupulosamente las recomendaciones de seguridad y técnicas especificadas.
- Cuando es el propio alumnado el que aporta el material, asegurarse de la peligrosidad del mismo. Si fuera necesario, se exigirá una marca de producto determinada.
- El docente no empleará o permitirá usar, bajo ningún concepto, un producto químico que no cumpla con las anteriores medidas.
- Instalación de un correcto sistema de extracción y ventilación para reducir concentraciones ambientales de vapores, concretamente durante los trabajos de pegado en la construcción de prototipos. La manipulación de productos tóxicos y/o peligrosos se realizará siempre con el sistema de extracción en funcionamiento o en su defecto al aire libre, fuera del aula.
- No tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. Recuerde no beber, comer, fumar o mascar chicle mientras se utilizan productos químicos peligrosos.
- Tenga en la mesa de trabajo únicamente la cantidad de producto necesario para realizar las prácticas, no toque ningún compuesto con las manos. No pruebe, ni huela directamente un compuesto químico.




### CORTES Y/O GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

#### CAUSAS

Cortes y golpes en las manos y otras partes del cuerpo por manejo de herramientas manuales o motorizadas de golpe, con bordes filosos, de corte y torsión...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar la herramienta adecuada a cada tarea y para el uso que ha sido diseñada.
- Las herramientas con tensión eléctrica tendrán  doble aislamiento, por lo que llevarán este símbolo en la placa de características.
- Verificar que están en buen estado antes de su uso y conservarlas adecuadamente, en el momento que se detecte una herramienta en mal estado se retirará para su reparación o sustitución.
- Guardar las herramientas ordenadas, limpias y en lugar seguro destinado a tal efecto, como cajones, armarios o paneles de pared. Si disponen de parte cortante, estará provista de protector de cuero o metálicos.
- Lleve siempre la ropa abrochada y el pelo recogido. Evite la utilización de anillos, brazaletes, colgantes y utilice ropa que cubra la mayor parte del cuerpo.
- La zona de trabajo debe permanecer libre y despejada, depositando en ella sólo los materiales que se estén usando. No dejar objetos personales ni en la mesa de trabajo, ni en el suelo; guárdelos en lugares adecuados.



### ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

#### CAUSAS

Empleo en el aula taller de equipos de trabajo con partes móviles no protegidas (sin resguardos) o por movimientos incontrolados durante su uso, como sierra de calar vertical, tornos, taladros...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las máquinas serán seguras y dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante, en cualquier caso cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Antes de poner en marcha una máquina, leer el manual e informarse del funcionamiento y sus riesgos.
- El docente solo utilizará la maquinaria que disponga de los resguardos y dispositivos de protección. Siempre comprobará su eficacia previamente al uso de las mismas. Prohibido anularlos o ponerlos fuera de servicio.
- En caso de "atasco" con los equipos funcionando, no meter las manos, antes desconectar la máquina y comprobar la inexistencia de energías residuales peligrosas.
- No introducir las manos cerca de elementos peligrosos, utilizar medios auxiliares que garanticen una distancia de seguridad.
- En caso de avería, no manipular la máquina, notificarlo al responsable y señalar la avería, impidiendo la puesta en marcha.



### PROYECCIONES DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

#### CAUSAS

En el uso de herramientas manuales y máquinas de mecanizado como sierra, tornos...  
 Proyecciones de partículas a la cara y cuerpo por la proyección del material de las piezas trabajadas.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Uso de gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas con las características técnicas que indique la evaluación de riesgos laborales del puesto de trabajo.



### RUIDO

#### CAUSAS

Uso de máquinas herramientas fijas o portátiles, herramientas de percusión... durante la elaboración de prototipos.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Al margen del ruido generado por la propia actividad del taller, se deberán anular los generados gratuitamente por los alumnos.
- Todo equipo de trabajo que entrañe riesgos por ruido se colocará lo más alejados posible de las zonas habituales de trabajo. Siempre que sea posible, se empleará en los momentos que el personal pueda salir del taller e intentando no solapar su uso con otras fuentes generadoras de ruido. Se le efectuará un apropiado mantenimiento según el manual de instrucciones del fabricante.
- Estos equipos deberán disponer de protecciones o dispositivos adecuados para limitar la generación y propagación de ruido.
- Utilizar, si es necesario, EPI auditivos en función de la evaluación del nivel de ruido presente en el puesto de trabajo.



**EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS**

**CAUSAS** Inhalación de polvo de madera, plásticos en suspensión y otros materiales de las piezas trabajadas, generado durante el uso de herramientas manuales y máquinas de mecanizado.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Uso de mascarilla de protección frente a partículas sólidas de baja y media toxicidad FFP2.
- Instalación de un correcto sistema de extracción y ventilación para reducir concentraciones ambientales de polvo en suspensión, concretamente durante los trabajos de mecanizado. Estos trabajos se realizarán siempre con el sistema de extracción en funcionamiento.



**CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS E INDIRECTOS**

**CAUSAS** Manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado, manipulación de equipos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de las clases (proyectores, ordenadores,...).  
 Uso en el taller de equipos de trabajo eléctricos.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Ante la duda considere que toda instalación, equipo, máquina, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión.
- Antes de su uso, asegúrese del buen estado de los aparatos, máquinas o instalación eléctrica. No trabaje con equipos o instalaciones que presenten defectos o estén defectuosos. Deseche cables estropeados, quemados o semidesnudos.
- No desmonte, ni manipule el interior de equipos eléctricos. No punte, sustituya o anule los elementos de los cuadros eléctricos.
- Desconecte los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- No sobrecargue los enchufes abusando de ladrones o regletas, no utilice regletas en cascada, ni conecte 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.
- Compruebe que la toma de corriente es adecuada al equipo que queremos conectar, de forma que si el equipo requiere toma de tierra, el enchufe disponga de conector de tierra. Si la clavija del aparato tiene unas pletinas metálicas en el lateral, también debe tenerlas el enchufe al que la conectemos.
- No manipule elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconecte el circuito.
- No toque nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconécete primero la electricidad.



**MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO**

**CAUSAS** Disconfort debido a alteraciones en el microclima de trabajo que se crea en el aula,

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Se controlarán los factores de riesgo: temperatura, ventilación, humedad relativa del aire, iluminación, ruido, etc
- Al margen del ruido ambiental por la propia práctica, se deberán anular los generados gratuitamente por los alumnos.
  - La Temperatura debe oscilar entre 17°C y 24°C, excepto en periodo estival que estará comprendida entre 23°C y 27°C.
  - La Humedad relativa entre 30% y el 70%. El uso de calefacción provoca un bajo descenso del nivel de humedad.
  - Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. El nivel de iluminación debe ser acorde a las exigencias de la tarea.
  - Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas situadas frente a los ojos y/o apantallando las fuentes de luz brillante.
  - Renovación periódica del aire en el aula para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar durante la actividad docente.
  - Evitar corrientes de aire.



**CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ**

**CAUSAS** Esfuerzo mantenido por la voz, condiciones ambientales, hablar demasiado fuerte y rápido, acústica inadecuada, inhalación polvo de la tiza...

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Utilizar tizas antialérgicas y antipolvo o materiales alternativos como pizarras digitales, según capacidad y medios del centro.
- Todos los docentes deben recibir formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.
- Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.
- Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como la inhalación del polvo de tiza que son factores irritantes de las cuerdas vocales. No hablar mientras se escribe en la pizarra.
- No se dirija a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- Evite el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
- Evite tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.



## TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS, FATIGA VISUAL Y MENTAL

### CAUSAS

Docentes usuarios de equipos con pantalla de visualización (superan las 4h diarias o 20h semanales).  
Periodos frecuentes y continuados de trabajo ante la pantalla realizando tareas de diseño con un alto grado de atención.

### MEDIDAS PREVENTIVAS GÉNERALES ASOCIADAS AL USO DE PANTALLAS

- Siempre que la naturaleza de la tarea lo permita, el propio docente organizará las actividades de forma que pueda seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga muscular, visual y mental. Con carácter general, se recomiendan pausas cortas y frecuentes de unos 10' cada 90' de trabajo continuado con la pantalla, cuando se requiera una gran atención conviene realizarlas cada 60', no se realizará menos de una pausa cada 120'.
- Alternar el trabajo con pantallas con otras tareas propias del puesto como explicaciones en la pizarra...
- Aprovechar las pausas en el trabajo para realizar ejercicios de relajación con el fin de evitar la fatiga y tensión muscular y visual.
- Recibir formación específica sobre los riesgos derivados del uso de los equipos que incluyan pantallas de visualización de datos.
- Se recomienda someterse a los periódicos exámenes médicos incluidos en las actuaciones de vigilancia de la salud, los cuales tienen particularmente en cuenta los riesgos causantes de trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual y fatiga mental.

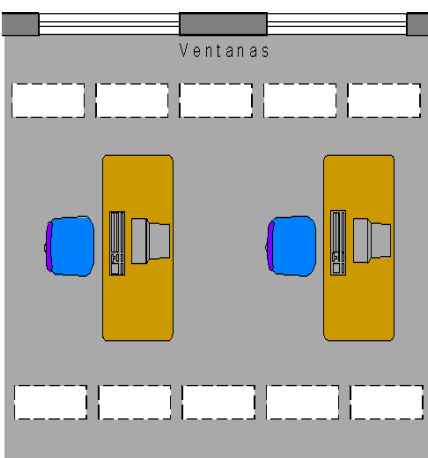
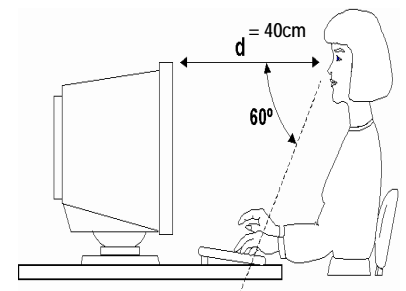
## CARGA FISICA I: FATIGA VISUAL

### CAUSAS

Incremento de la fatiga visual relacionado con las limitaciones de las pantallas de visualización y/o la utilización incorrecta de las mismas, especialmente si la tarea conlleva la lectura frecuente en la pantalla y existen deficiencias en el sistema de iluminación que puede producir deslumbramientos, así como reflejos molestos en la pantalla.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Colocar la pantalla a la distancia de los ojos que resulte más confortable, al menos, a 40 cm. y de manera que pueda ser contemplada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a unos 60° bajo la horizontal.
- Aprenda a utilizar los controles de brillo, contraste y ajuste el tamaño de los caracteres para conseguir unas condiciones más confortables. Mantenga limpia la pantalla.
- Utilice una pantalla de buena calidad y oriéntela para evitar reflejos molestos.
- Orientar el puesto de manera que las ventanas queden situadas lateralmente. Esta disposición evita el deslumbramiento al usuario o los reflejos en la pantalla si fuera ésta la que se situara frente a las ventanas. Si no fuera posible, disponer y utilizar correctamente cortinas o persianas para atenuar la luz natural, en función de la hora del día.



- Para las tareas generales en el aula se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 Lux y para los trabajos durante el corte y/o pegado de los prototipos donde las exigencias visuales sean mayores se recomiendan 1000 Lux, pudiendo completar la iluminación general con una localizada mediante flexos, linternas... cuando se requieran niveles aún más elevados de iluminación. Comprobar que las lámparas están correctamente apantalladas, de manera que no produzcan deslumbramiento ni causen reflejos molestos en la pantalla.
- Debe existir un equilibrio luminoso entre el nivel del puesto de trabajo y el de su entorno. El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible.
- Ejecutar alguna tabla sencilla de ejercicios visuales que ayuden a relajar la vista durante las pausas. Por ejemplo: de vez en cuando, parpadee voluntariamente, contemple escenas lejanas o realice ejercicios de "palmeado" (colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, permanecer así 20" o 30" sin ver ninguna luz).
- Consulte a su oftalmólogo ante la presencia de síntomas o molestias en los ojos o la vista.





### CARGA FÍSICA II: POSICION

#### CAUSAS

Problemas musculoesqueléticos por bipedestación durante la actividad docente o mantenimiento de posturas estáticas prolongadas, unidas a la adopción de malas posturas y movimientos repetitivos por manejo habitual e intensivo del teclado y el “ratón”.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los útiles y mobiliario tendrán un diseño adecuado y ergonómico para evitar trastornos musculares. Verifique su buen estado.
- El **sistema silla / mesa** debe permitir al usuario adoptar una postura correcta y, al mismo tiempo, permitir los cambios de postura.
- Utilice **sillas** con cinco apoyos dotados de ruedas: la altura del asiento debe ser ajustable; el respaldo debe dar apoyo a la zona lumbar y su altura e inclinación deben ser ajustables; el asiento y el respaldo deberían estar recubiertos de una superficie transpirable y es recomendable que se pueda regular la profundidad del respaldo respecto al asiento.
- Si no se puede regular la altura de la mesa y el usuario tiene una talla pequeña, es necesario el uso de **reposapiés** que deben cumplir los siguientes requisitos: altura ajustable; inclinación entre 0° y 15° sobre el plano horizontal; dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad y superficie y apoyos antideslizantes.



#### Postura frente a la pantalla:

- Ajuste la altura del asiento para que los codos se sitúen aproximadamente a la altura de la superficie de la mesa o del teclado. Apoye completamente los pies en el suelo y mantenga las rodillas al mismo nivel o ligeramente por encima de las caderas.
- Aprenda a regular la altura del respaldo de su silla de trabajo y ajústela de forma que la prominencia del respaldo quede situada a la altura de la zona lumbar. Siéntese de forma que su espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento.
- Utilice de vez en cuando el mecanismo que permite inclinar hacia atrás el respaldo para relajar la tensión.
- Acerque la silla a la mesa de trabajo de manera que no tenga que inclinar el tronco hacia delante (verifique que los eventuales reposabrazos de la silla no le impiden dicho acercamiento).
- Si el diseño del teclado incluye un soporte para las manos su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, coloque el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que le sirva de reposamanos.
- Habilite un espacio suficiente en la mesa para poder accionar el “ratón” apoyando el antebrazo sobre la mesa y utilice un modelo de “ratón” que se adapte al tamaño de su mano y cuyo diseño le permita accionarlo con comodidad.
- Evite permanecer de pie, parado y de forma estática. Si no puede evitarlo, es recomendable el uso de banquetas o mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando uno y otro pie. Mantenga la espalda recta.
- Utilizar calzado cómodo y que sujete bien el pie.
- Realice pequeñas pausas periódicas para relajar la tensión muscular y contrarrestar el estatismo postural.
- Durante dichas pausas realice movimientos que favorezcan la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves del cuello, dar algunos pasos, etc. Realizar frecuentes estiramientos.
- Contrarreste el estatismo de su trabajo haciendo algún deporte en su tiempo libre o, en su defecto, caminando a paso ligero al menos media hora diaria.

### CARGA MENTAL / FATIGA MENTAL

#### CAUSAS

Asociada al uso de equipos con pantalla de visualización que puede provocar un nivel de estrés inadecuado. Dificultades de manejar con soltura las aplicaciones informáticas o programas de ordenador, excesiva presión de tiempos, ausencia de pausas y, en general, por deficiencias en la organización del trabajo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Planificar las actividades teniendo en cuenta los posibles imprevistos para evitar la presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga.
- 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.
- Alterna tareas cuando realices trabajos que impliquen una atención continuada o te resulten monótonos o sin sentido.
- Actualización y formación continua para manejar con soltura los nuevos avances informáticos que has de utilizar en tu trabajo.
- Contribuir al mantenimiento de un buen clima laboral y cuidar las relaciones personales con tus compañeros de trabajo.



| OTROS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAUSAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Exigencias psicológicas cuantitativas (volumen, ritmo de trabajo, tiempo, diversidad en el alumnado, etc.); cognitivas (toma de decisiones, etc.); sensoriales (atención, etc.); control del trabajo (autonomía, etc.); inseguridad en el trabajo; factores emergentes; etc. |
| MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para poder prevenir los factores de riesgo psicosocial es imprescindible la identificación de los mismos en el centro.</li> <li>- Sensibilizar, informar y establecer pautas sobre la mejora de la organización para evitar el estrés, la sensación de falta de apoyo y el mobbing en el trabajo docente.</li> <li>- Acoger al nuevo docente a fin de facilitarle la adaptación.</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>- Compartir expectativas, preocupaciones e inquietudes con el resto de compañeros, de acuerdo con el proyecto educativo del centro.</li> <li>- Apoyo social (apoyo de superiores, Administración Educativa, compañeros, alumnos y padres).</li> <li>- Siempre que resulte posible, compatibilizar calendarios y horarios docentes con las demandas y las responsabilidades de fuera del trabajo.</li> <li>- Seguir el <i>"Protocolo de actuación en caso de siniestro o denuncia a cualquier empleado público de centros educativos"</i></li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| ACCIDENTE DE TRAFICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAUSAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales |
| MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| <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, drogas y medicamentos contraindicados.</li> <li>- No fumar, ni utilizar el móvil (sin dispositivo de manos libres) 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> |                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |

| OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ELEMENTO AUXILIAR</b>      | - Para corrección de ejercicios o cuando sea necesario trabajar con documentos impresos se recomienda la utilización de un atril portadocumentos como elemento auxiliar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>EPI's</b>                  | <p>Para el desarrollo de sus actividades propias se estima necesaria la utilización de los siguientes equipos de protección personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas sólidas en el mecanizado. Elección del tipo en función de la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo. Si utiliza lentillas es recomendable usar gafas de seguridad graduadas o las gafas de seguridad superpuestas.</li> <li>• Mascarilla de protección frente a partículas sólidas de baja y media toxicidad FPP2.</li> <li>• Utilizar, si es necesario, EPI auditivos en función de la evaluación del nivel de ruido presente en el puesto de trabajo.</li> </ul> <p>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.</p> |
| <b>OBSERVACIONES</b>          | - 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



# 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