



**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 ENSEÑANZA SECUNDARIA: EDUCACIÓN FÍSICA



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
511/590-017	1	15/10/2010



## 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 personal, 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 los 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

Realizar actividades en pisos mojados o resbaladizos.  
 Suelos irregulares, sucios o con aberturas.  
 Desniveles y/o escalones. Obstáculos en los pasos o accesos. Falta de iluminación

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar, previamente al uso de las Instalaciones Deportivas (Pacios, Pistas, Gimnasios, etc.), una revisión del estado general que presentan, comprobando que es adecuado para la práctica deportiva.
- El suelo del área donde se realice la actividad debe ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Se mantendrá libre de obstáculos y limpias las zonas de paso y área deportiva, especialmente eliminado la gravilla, posibles restos de cristales y se retirarán los elementos deportivos que no se estén utilizando.
- Mantener las vías de acceso y las áreas deportivas perfectamente iluminadas.
- Utilizar calzado antideslizante sujeto a los pies.



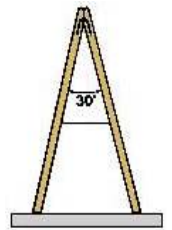
### CAIDAS A DISTINTO NIVEL

#### CAUSAS

Por el uso de la "cuerda", espalderas y escaleras manuales.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- El docente revisará la estabilidad y buen estado de los equipos deportivos previamente a su uso.
- El acceso a zonas de almacenamiento elevadas y a las canastas de baloncesto se realizarán mediante escaleras manuales de tijera perfectamente aseguradas y dispondrán de elementos de seguridad que impidan su deslizamiento al ser utilizadas.
- Las escaleras de mano deben subirse siempre de frente a ellas, agarrándose con las dos manos.
- Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
- No se emplearán para los trabajos a más de 3,5 m de altura, desde el punto de operación al suelo.
- No se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad para la detección de sus posibles defectos.



### CAIDAS DE OBJETOS

#### CAUSAS

Durante la manipulación, traslado y almacenamiento de elementos deportivos y otros objetos o cargas colocados en las estanterías. Vuelco de porterías de fútbol, canastas de baloncesto y postes de voleibol

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que están debidamente guardados.
- Mantener ancladas las estanterías a la pared, para evitar su vuelco.
- No cargar en exceso los estantes.
- Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son rodantes o punzantes, colocar las cargas pesadas en los estantes bajos.
- Si una estantería o elemento inicia un proceso de vuelco, no intentar de ninguna manera sujetarlo.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos. Las colchonetas se almacenarán de forma que se asegure su estabilidad.
- Sujetar de forma segura los pequeños elementos deportivos y otros materiales, como mediante el uso de cestos para el almacenamiento de balones.
- Asegurarse de que las áreas de almacenamiento están a una altura apropiada para evitar flexiones o estiramientos innecesarios.
- De las deficiencias observadas de la revisión del estado de conservación del material deportivo, se informará a la dirección de forma inmediata y en caso de riesgo importante, se impedirá el uso del equipo hasta obtener respuesta.

#### ¡¡¡IMPORTANTE!!!

Por razones de seguridad, toda portería o canasta deberá estar anclada firmemente en el terreno de juego (incluidas las transportables que no están ancladas permanentemente). **Revisar siempre y antes de su uso la estabilidad del equipamiento deportivo, especialmente de las porterías, postes y las canastas** Para la elección de porterías o canastas transportables se deberán seleccionar las de materiales ligeros y las mismas habrán de ser montadas de forma que no puedan llegar a caerse y ocasionar lesiones fatales.



Después de su uso, las porterías o canastas transportables deberán desmontarse, retiradas y amarradas en una estructura fija, por ejemplo una valla, mientras no sean usadas.



### GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS

#### CAUSAS

- Desarrollo de actividades sin tener en cuenta los espacios disponibles. Deportes colectivos, como fútbol, voley, etc., o juegos de recreación, realizados en patios pequeños, con paredes, ventanas con grandes vidrios, mástil cercano, pisos muy deteriorados y tapas de registro rotas cercanas o en el mismo "campo de juego".
- La practica de algunos ejercicios gimnásticos con o sin aparatos (vertical, saltos de cajón, plinto etc.), de pruebas atléticas clásicas y de otros deportes, pueden acarrear lesiones deportivas traumáticas.
- Proyecciones por explosión de balones al inflarlos con equipos improvisados, por ejemplo con motores de frigoríficos.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante la práctica de la actividad contar con material en estado aceptable, especialmente con colchonetas adecuadas.
- Concienciar a los alumnos del mantenimiento del orden y la limpieza de las áreas deportivas.
- Disponer de calzado adecuado a la práctica deportiva, el pelo largo recogido, evitar los adornos como pendientes, pulseras...
- Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de las tareas.
- Retirar el material de educación física que sea peligroso, evitando dejarlo en el patio durante los recreos, como las redes de voley, con los cables de acero tensados.
- Realizar una adecuada distribución de los grupos en el espacio al implementar prácticas con ciertos riesgos físicos, teniendo en cuenta la ubicación de los alumnos "espectadores".
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.
- Utilizar exclusivamente los equipos para lo que estén diseñados, concretamente los infladores de balones dispondrán de marcado CE y cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.



### CONTACTOS ELÉCTRICOS

#### 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 (radiocasete, inflador de balones, etc.)

#### MEDIDAS PREVENTIVAS



- Ante la duda considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión.
- 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. Desechar cables estropeados, quemados o semidesnudos.
- No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos.
- No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.

- 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.
- 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.
- Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.

### CARGA FÍSICA: ESFUERZOS; POSTURAS

#### CAUSAS

- Debido a la necesidad de trabajar de pie la mayor parte de la jornada.
- La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas, se genera la lesión deportiva crónica por la repetición de actividad deportiva que, sumada en el tiempo, va produciendo en un organismo un microtraumatismo o "lesión por sobrecarga" del aparato locomotor

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática. Si no puede evitarlo, es recomendable mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando uno y otro pie. Mantener la espalda recta.
- Utilizar ropa ancha y cómoda, así como calzado adaptado a la práctica deportiva y que sujete bien el pie.
- Evitar el sobreentrenamiento, la falta de reposo (el cual es esencial entre las series), no comer adecuadamente y las adicciones.
- Comprobar que el equipo y la técnica son adecuados, sobre todo en los ejercicios de fuerza.
- Considerar siempre dentro del programa de actividad deportiva la realización de calentamiento previo y posterior.
- El profesor debe tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercitación y así buscar los medios eficaces para evitar que estos riesgos se transformen en daños físicos.

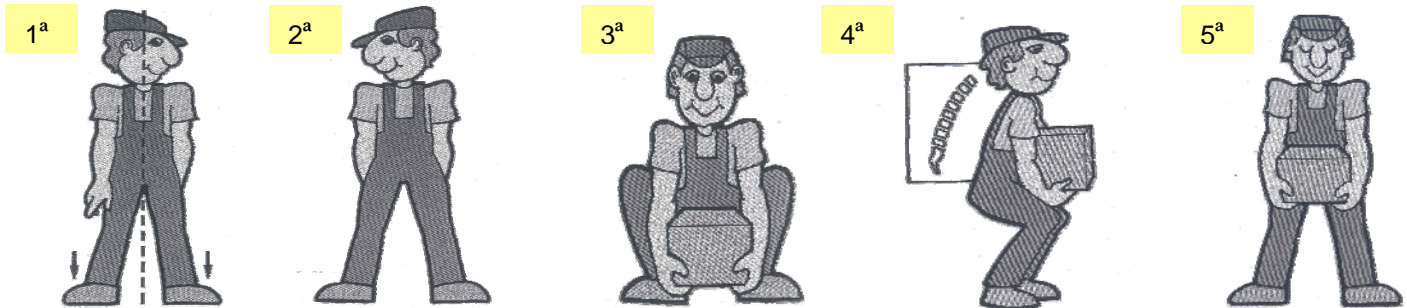


### CARGA FÍSICA: MANEJO DE CARGAS

**CAUSAS** Manipulación manual de cargas por traslado y almacenamiento del material deportivo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar medios mecánicos disponibles para transporte de pesos.
  - Respetar las cargas máximas según sexo y edad: se recomienda no sobrepasar los 15 Kg.
  - Disminuir el peso de las cargas.
  - Se recomiendan cursos de formación en el manejo adecuado de cargas y realizar la vigilancia periódica de la salud.
  - Alzar y transportar cargas muy pesadas o de grandes dimensiones, con ayuda de otras personas.
  - Implantar normas para que los alumnos retiren los equipos que han utilizado
- En el caso de realizar la manipulación de cargas manualmente tendremos en cuenta:
    - 1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.
    - 2ª Fase: Separar los pies ligeramente.
    - 3ª Fase: Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
    - 4ª Fase: Levantar la carga con las espalda recta.
    - 5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
  - Transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.



### 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 derivado de la propia práctica, se debe 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 descenso bajo del nivel de humedad.
  - Obtener el mayor rendimiento de la luz natural siempre que sea posible. Para las tareas realizadas en el aula se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 Lux
  - Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas o ventanas, 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 que deben adoptar, 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 dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.





### EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR: RADIACIÓN ULTRAVIOLETA (RUV)

#### CAUSAS

Al desarrollar el docente su labor entre las 8 a.m. y las 15 p.m., coincidiendo con las horas de mayor incidencia solar (cenit 12-16 h), y principalmente al aire libre, sumado el elevado número de días de sol en la Región (especialmente entre marzo y septiembre), se deriva riesgo de padecer los efectos perjudiciales por la exposición crónica a la RUV.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las medidas de fotoprotección contra la RUV que puede controlar el propio docente son principalmente las siguientes:
- **Hábitos:** evitar las radiaciones solares entre las 12 y las 16 horas, así como los bronceados artificiales.
  - **Vestimenta:** usar prendas de vestir con un factor de protección ultravioleta (FPU) > 30 para estancias fuera de recintos durante el verano y que cubran la mayor superficie de la piel posible; los tejidos oscuros son más fotoprotectores y las fibras de algodón ofrece mayor protección que el poliéster. Utilizar gorras o sombreros de ala ancha para protección de cabeza, cuello, nariz y orejas. Protección solar de los ojos, usando gafas protectoras frente a radiaciones UVA y UVB.
  - **Correcta aplicación de filtros solares** usar fotoprotectores con FPS mayor o igual a 15 (UVA + UVB); aplicar uniformemente 30 minutos antes de la exposición solar sobre piel seca y reaplicar cada 30 minutos de exposición, tras sudar o realizar ejercicio; en función de la hora del día, intensidad del sol, tipo de piel, presencia de superficies reflectantes, etc. En población de alto riesgo deberá aplicarse FPS mayor de 30. Aunque el factor idóneo dependerá en cada caso tanto de las características de la piel (fototipo cutáneo) como del tiempo de exposición previsto. Se aconseja que las cremas solares sean resistentes o impermeables al agua y que ofrezcan un espectro amplio, protegiendo la piel frente a los rayos UVA y UVB.
  - **Combinar las medidas anteriores con otras alternativas**, como resguardarse en la sombra durante el cenit, serán estrategias a mano del docente, para reducir la dosis de radiación ultravioleta en su quehacer diario.



### FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

#### CAUSAS

Exigencias psicológicas cuantitativas (volumen, ritmo de trabajo, tiempo, alumnado diverso...); cognitivas (toma de decisiones...); sensoriales (atención...); control del trabajo; carga mental; inseguridad en el trabajo; factores emergentes...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para poder prevenir los factores de riesgo psicosocial es imprescindible la identificación de los mismos en el centro.
- 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.
- Acoger al nuevo docente a fin de facilitarle la adaptación.
- Mantener una comunicación asertiva con todos los agentes de la comunidad escolar y profundizar en técnicas que favorezcan el control emocional.
- Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros, de acuerdo con el proyecto educativo del centro.
- Apoyo social (apoyo de superiores, Administración Educativa, compañeros, alumnos y padres).
- Siempre que resulte posible, compatibilizar calendarios y horarios docentes con las demandas y las responsabilidades de fuera del trabajo.
- Seguir el *"Protocolo de actuación en caso de siniestro o denuncia a cualquier empleado público de centros educativos"*



### ACCIDENTE DE TRAFICO

#### CAUSAS

Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.
- Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.
- Incrementar el uso del transporte público.
- Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.
- Evitar consumo de alcohol, drogas y medicamentos contraindicados.
- No fumar, ni utilizar el móvil durante la conducción.
- Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.
- Realizar la inspección técnica del vehículo con la perceptiva periodicidad (ITV) y el mantenimiento necesario de los frenos, ruedas, luces, dirección, aceite...
- 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.
- Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.







### OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

#### ELEMENTO AUXILIAR

- Uso de silbatos para evitar elevar la voz en exceso.

#### EPI's

- Se recomienda el empleo de filtros solares en caso de exposición crónica a la RUV.

#### OBSERVACIONES



- Detectar los puntos de riesgo, informar de su situación y eliminarlos lo antes posible. Aquello que no pueda solucionarse 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