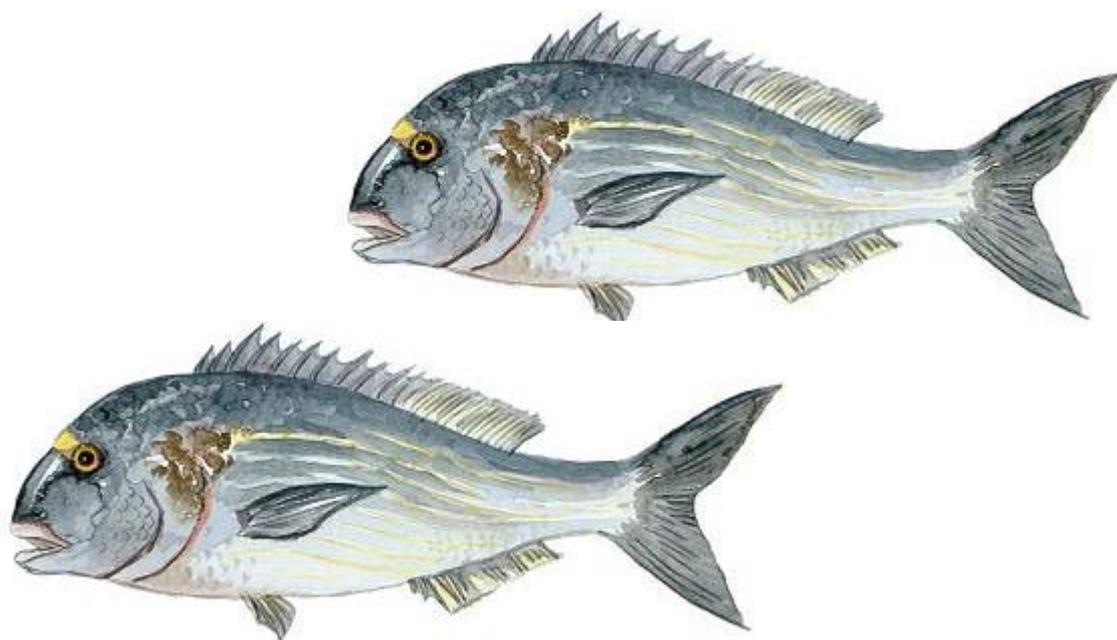




**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# **PROFESORADO DE SECUNDARIA EN FORMACIÓN PROFESIONAL: PROCESOS DE CULTIVOS ACUICOLAS**



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
511/590-114	0	14/09/2009



## 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 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

Resbalones en la zona húmeda de cultivo por mal estado del suelo, derrames y presencia constante de agua, especialmente en las cámaras de frío. En el Aula presencia de obstáculos o una incorrecta disposición del mobiliario.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso (cajas, cables etc.).
- Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso. Evitar pisar sobre suelos mojados.
- Mantenimiento adecuado del sistema de drenaje de aguas excedentes y suelo flotante del área de cultivo.
- Usar calzado impermeable, con suela antideslizante en la zona húmeda de producción y cámaras de frío.



### CAIDAS A DISTINTO NIVEL

#### CAUSAS

Mal estado del suelo o presencia de obstáculos, en los espacios con desniveles, bancadas de tanques de cultivo, escaleras fijas...  
 Uso de escalera manual en zona húmeda de cultivo y sala de máquinas.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- No utilizar el mobiliario o papeleras como escaleras improvisadas.
- Utilizar escaleras de mano con la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios.
- Las escaleras manuales de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- No circular con cajas u objetos que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza.



### 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.
- Si una estantería o archivador inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.
- Uso de guantes contra riesgos mecánicos durante la manipulación de cargas, especialmente en el caso de aristas cortantes.



### CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS

#### CAUSAS

Golpes contra tanques, mesas, sillas... por falta de orden y limpieza.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.
- Antes de realizar cualquier tarea, reúna los productos y materiales necesarios. Al finalizar el trabajo, recoja todo el material.
- Las puertas acristaladas deberán estar señalizadas a la altura de los ojos.
- Las puertas de emergencia estarán permanentemente abiertas y señalizadas. Serán de fácil apertura hacia el exterior y los recorridos de evacuación deberán estar libres de obstáculos.
- Cerrar los cajones y puertas de muebles después de utilizarlos.



### CONTACTOS TÉRMICOS

#### CAUSAS

Uso de mecheros Bunsen.  
 Empleo de estufas, autoclaves u hornos microondas.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar encendedores piezoeléctricos largos para el encendido de mecheros.
- Comprobar el enfriamiento de los materiales (particularmente del vidrio) antes de aplicar directamente las manos para cogerlos.
- Utilizar pinzas para sujetar el material durante su calentamiento en el mechero. No se emplearán guantes de látex durante el uso de mecheros Bunsen.
- Trabajar en espacios lo más amplios, ordenados y despejados posible.
- Utilizar guantes de protección contra riesgos térmicos.





### PROYECCIONES DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

#### CAUSAS

Uso de herramientas manuales eléctricas para mecanizado sobre PVC y madera.  
 Tareas de limpieza de material, acuarios y tanques con hipoclorito sódico (lejía) y del material de vidrio con ácido clorhídrico.  
 Empleo en el laboratorio de ácidos u otras sustancias irritantes o corrosivas como sulfúrico o acético.  
 Tareas de manipulación de ejemplares en cultivos.



#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Uso de gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas y gotas de líquidos.

### GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

#### CAUSAS

Uso y limpieza de material de vidrio. Manejo de instrumental cortante de disección (bisturi, tijeras, lancetas...). Uso de herramientas manuales eléctricas como radial, taladradora con partes móviles no protegidas (sin resguardos) o movimientos incontrolados de objetos (herramientas manuales, recambios o repuestos, piezas a reparar).

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Recoger los restos de material de vidrio en contenedores especiales.
- Mantener el material de vidrio limpio, con cantos pulidos y en buen estado. Reponer inmediatamente cualquier unidad rota o que haya sufrido un golpe fuerte (aunque no se aprecie rotura o grieta a simple vista).
- No forzar directamente la separación de tapas, vasos o recipientes de vidrio que hayan quedado encajados.
- Las herramientas eléctricas estarán en buen estado de conservación, dispondrán de las protecciones de seguridad y de marcado CE e instrucciones de uso del fabricante. No quitar los resguardos de la radial.
- Cuando no se usen, las herramientas e instrumental de disección se colocará en lugares específicos para ellos y con la parte cortante provista de protectores de cuero o metálicos.



### CONTACTOS ELÉCTRICOS

#### CAUSAS

Manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado, manipulación del sistema de bombeo y cambio de filtros en la zona húmeda, de equipos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de las clases (retroproyectores, ordenadores, etc.), de herramientas manuales eléctricas de mecanizado (radial, taladradora...) y trabajo en locales clasificados como mojados en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión (REBT) como es el área de cultivo.

#### 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.
- Queda prohibido la utilización de aparatos móviles o portátiles, excepto cuando se utilice como sistema de protección la separación de circuitos o el empleo de muy bajas tensiones de seguridad, MBTS.
- Queda prohibido en los locales mojados la utilización de terminales, empalmes y conexiones de las canalizaciones que no sean estancos y no presenten un grado de protección a las proyecciones de agua acorde al REBT.
- 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.
- Todas las masas con posibilidad de ponerse en tensión por avería o defecto, estarán conectadas a tierra y esta se revisará al menos anualmente para asegurar su continuidad.





### EXPOSICIÓN A RADIACIONES ULTRAVIOLETAS

#### CAUSAS

Emisión de radiación UVA de la lámpara germicida para esterilización del agua de cultivo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- El equipo de esterilización estará en buen estado de conservación, dispondrán de las protecciones de seguridad y de marcado CE e instrucciones de uso del fabricante.
- No quitar los resguardos del equipo para acceder a la lámpara sin proteger la piel y los ojos, utilizando prendas de manga larga, pantalones y gafas de protección de montura integral con oculares filtrantes apropiados al tipo de radiación que emita el aparato.



### INCENDIOS

#### CAUSAS

Manejo de productos químicos inflamables en el laboratorio. Llamas abiertas.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se almacenará el menor volumen posible de disolventes inflamables. El almacenamiento se realizará en cantidad igual o inferior a 2 litros.
- Prohibido tener disolventes inflamables en recipientes abiertos fuera de vitrinas extractoras.
- Prohibido dejar operaciones no atendidas que supongan riesgo de incendio.
- Realizar el almacenamiento de productos químicos del laboratorio seco en armario protegido con RF-15.
- En el almacenamiento de productos químicos hay que evitar la proximidad de sustancias y preparados incompatibles, separándolos por sustancias inertes o distanciándolas entre sí.



### EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

#### EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS – CONTACTO CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS Y/O CORROSIVAS

#### CAUSAS

Mecanizado sobre PVC y madera, generando materia particulada en suspensión.  
 Tareas de limpieza con hipoclorito sódico (lejía) y del material de vidrio con ácido clorhídrico.  
 Uso de colorantes y mordientes para distintas técnicas de tinción.  
 Empleo en el laboratorio de pequeñas cantidades de ácidos, bases u otras sustancias irritantes o corrosivas como sulfúrico o acético.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar los trabajos de mecanizado y uso de productos químicos en áreas especialmente ventiladas.
- La manipulación de productos tóxicos y/o peligrosos, se realizará siempre en vitrina con el sistema de extracción en funcionamiento. De la misma forma colocar dentro de las vitrinas extractoras los recipientes de productos volátiles y muy tóxicos, nocivos, ácidos y bases concentradas. Se asegurará que la ventana de la vitrina se halle lo más baja posible para aumentar la eficacia de la extracción y minimizar el riesgo.
- Recabar información sobre las características de peligrosidad de los productos que se van a utilizar y de los peligros que pueden comportar las operaciones que se van a realizar con ellos. Consultar las etiquetas y fichas de datos de seguridad de los productos. No probar jamás un compuesto químico.
- Prohibido comer o beber alimentos, así como llevar objetos en la boca (chicles,...) mientras se utilizan productos químicos peligrosos.
- Extraer únicamente la cantidad de producto necesario para realizar las prácticas, no tocar ningún compuesto con las manos, utilizar espátula para trasvasar sólidos. Al finalizar no devolver el producto sobrante al envase original.
- No pipetear nunca con la boca. Se deben utilizar siempre pipeteadores manuales (pera, émbolo o bomba).
- No tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. Lávese las manos tras manipular estos productos.
- No se debe oler directamente ningún producto químico. La inhalación de disoluciones de algunas sustancias tóxicas a temperatura de ebullición es también peligrosa.
- No guardar recipientes abiertos o mal tapados, ni alimentos o bebidas en el frigorífico.
- Uso de mascarilla filtrante contra partículas FFP1, durante las tareas de mecanizado.
- Empleo de guantes de neopreno durante el manejo de productos corrosivos o irritantes.



#### PRIMEROS AUXILIOS



En caso de intoxicación accidental por ingestión o inhalación avisar inmediatamente al Instituto de Toxicología (91 562 04 20) y/o trasladar al intoxicado al Hospital más cercano (aportar la información contenida en la Ficha de Seguridad del producto peligroso).



### MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO

#### CAUSAS

Trabajos de limpieza y mantenimiento de las instalaciones de cultivo en condiciones de humedad excesiva.  
 Tarea de manipulación de ejemplares en cultivos acuáticos.  
 Disconfort debido a alteraciones en el microclima de trabajo que se crea en el aula.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Para trabajos en la zona húmeda se dispondrá de botas, guantes y mandil o ropa de protección resistente a la penetración del agua.
  - Adecuación de la ropa a las condiciones termohigrométricas de las instalaciones de cultivo.
  - Mantenimiento adecuado del suelo flotante, así como del sistema de drenaje del área de cultivo.
- Se controlarán los factores de riesgo en el aula: temperatura, ventilación, humedad relativa del aire, iluminación...
- 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 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, para tareas de exigencias visuales muy altas se precisarán niveles mínimos de 1.000 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 de polvo de tiza, etc.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar tizas antialérgicas y antipolvo o materiales alternativos como papel o proyectores, 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 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.



### CARGA FÍSICA: POSTURAS FORZADAS

#### CAUSAS

Permanecer en una misma posición, bipedestación, o adoptar posturas inadecuadas durante un espacio prolongado de tiempo.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Seleccionar útiles de trabajo con diseño adecuado para evitar posturas forzadas y sobreesfuerzos y colocar dichos útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.
- Evitar en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- La altura de la superficie de trabajo estará en función de la naturaleza de la tarea guiándose por la altura del codo:
  - Trabajos de precisión 5 cm. más alto que la altura del codo apoyado.
  - Trabajos ligeros de 5 a 10 cm. más bajo del codo apoyado.
  - Trabajos pesados de 20 a 40 cm. más bajo del codo apoyado.
- Posibilitar los cambios de postura y los descansos, alternando de tarea si es factible.
- 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 calzado cómodo y que sujete bien el pie.
- Realizar frecuentes estiramientos.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud

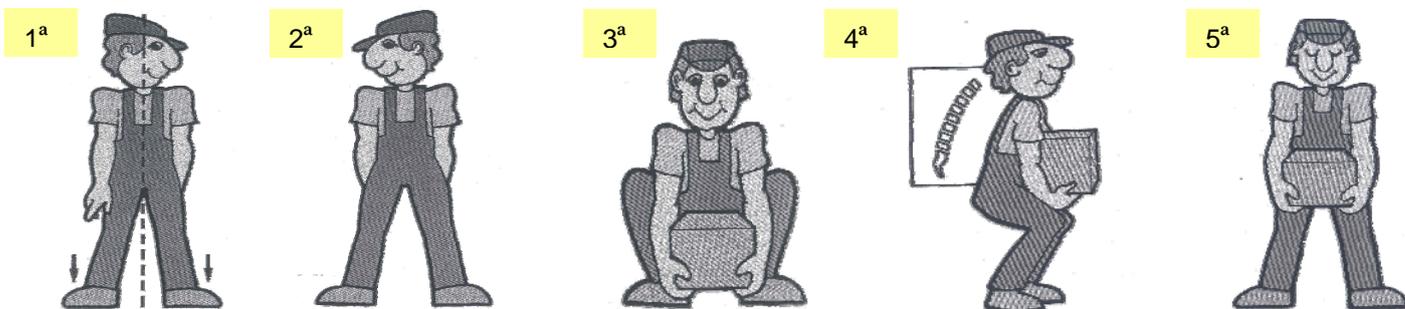


## SOBRESFUERZO Y CARGA FÍSICA POR MANEJO DE CARGAS

**CAUSAS** Manipulación manual de cargas por traslado y almacenamiento del material necesario para los cultivos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar medios mecánicos disponibles para transporte de pesos.</li> <li>- Respetar las cargas máximas según sexo y edad: se recomienda no sobrepasar los 15 Kg.</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>- Alzar y transportar cargas muy pesadas o de grandes dimensiones, con ayuda de otras personas.</li> <li>- Implantar normas para que los alumnos retiren los equipos y materiales que han utilizado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En el caso de realizar la manipulación de cargas manualmente tendremos en cuenta:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.</li> <li>2ª Fase: Separar los pies ligeramente.</li> <li>3ª Fase: Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.</li> <li>4ª Fase: Levantar la carga con las espalda recta.</li> <li>5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.</li> </ul> </li> <li>Transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.</li> </ul> |
|---|---|



### FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIALES

**CAUSAS** 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.); carga mental; inseguridad en el trabajo; situaciones de indisciplina o agresiones, verbales o físicas; etc.

### 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, preocupaciones e inquietudes con el resto de compañeros, según 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 utilizar el móvil (sin dispositivo de manos libres) durante la conducción.
- Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.
- Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.





### OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

#### ELEMENTO AUXILIAR

- Pipeteadores.
- Encendedores piezoeléctricos.

#### EPI's

- Para el desarrollo de sus actividades propias se estima necesaria la utilización de los siguientes equipos de protección personal:

- Botas, guantes y mandil o ropa de protección resistente a la penetración del agua, para trabajos en la zona húmeda.
- Bata de algodón para trabajos en el laboratorio de la zona seca.
- Gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas y gotas de líquidos, tanto en tareas de limpieza, mecanizado, como manipulación de productos químicos en el laboratorio. Si utiliza lentillas es recomendable usar gafas de seguridad graduadas o las habituales de trabajo con las gafas de seguridad superpuestas.
- Gafas de protección de montura integral con oculares filtrantes apropiados al tipo de radiación que emita la lámpara germicida.
- Guantes de neopreno en las tareas de limpieza o durante el uso de ácidos, bases concentradas u otros productos químicos peligrosos en el laboratorio seco.
- Guantes de látex en trabajos en el laboratorio seco. No use éste tipo de guante cuando tenga la llama del mechero encendida.
- Guantes de fibra térmica artificial (no amianto) para manipular recipientes en estufas, hornos,...
- Mascarilla autofiltrante para partículas FFP1
- Calzado de protección con puntera reforzada y suela antideslizante para las tareas de manipulación de cargas.

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.

#### OBSERVACIONES



- 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