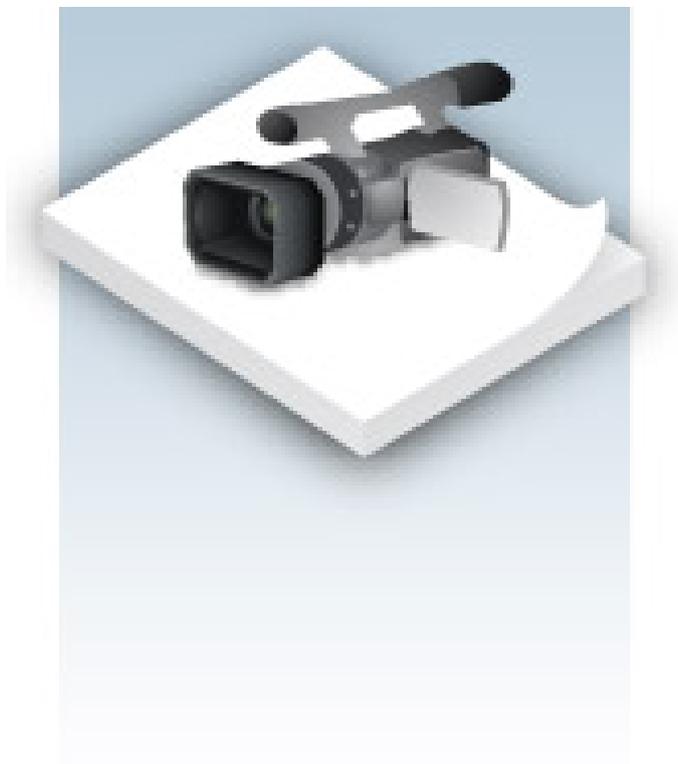




**Región de Murcia**  
Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# **PROFESORADO DE SECUNDARIA EN FORMACIÓN PROFESIONAL: PROCESOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN**



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
511/590 - 119	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, presencia de obstáculos como cableado de los equipos de edición e informáticos en cabina de producción, montaje y aula digital. Una incorrecta disposición de los decorados y equipos como focos y trípodes en los plató o derrames en el laboratorio fotográfico.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso.
- El cableado, especialmente el de la sala de trabajo digital, quedará organizado mediante paquetes o conductores que eviten la posibilidad de tropezar con ellos.
- Usar adecuadamente las tomas de corriente para evitar que el cableado de la iluminación o cámaras atraviese el plató.
- Recoger inmediatamente cualquier derrame que se produzca y neutralizar la sustancia empleando un absorbente específico, en su caso. Evitar pisar sobre suelos mojados.
- No circular con cajas u objetos que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza o inestable (tacón).

### CAIDAS A DISTINTO NIVEL

#### CAUSAS

Mal estado del suelo, presencia de obstáculos en los espacios con desniveles, escaleras fijas... Durante el uso de columna lastrada hidráulica para realizar tomas de picado. Trabajos de instalación de sistema de iluminación, sonido y escenografía en altura. Uso de escalera manual.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantenimiento de las bandas antideslizantes de escalones.
- No utilizar el mobiliario o papeleras como escaleras improvisadas. Para subirse en altura usar escaleras de mano resistentes, en buen estado y colocadas de forma estable.
- Usarlas siempre con un punto de apoyo y de sujeción seguros. Nunca ascender más del antepenúltimo peldaño.
- Solo se usaran para acceso, nunca como lugar de trabajo. Si la situación y la duración de los trabajos lo requiere usar plataformas de elevación certificadas.
- Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Las columnas estarán adecuadamente lastradas e inmóviles.

### CAIDAS DE OBJETOS

#### CAUSAS

Almacenamiento y manipulación inadecuada de atrezzo, cámaras y accesorios fotográficos, decorados... Deficiencias en estanterías.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener ancladas las estanterías, para evitar su vuelco.
- Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes, punzantes o perfiles.
- No cargar en exceso los estantes o mesa de bodegón.
- 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.
- No dejar objetos personales ni en la mesa de trabajo, ni en el suelo; guárdelos en lugares adecuados.
- Respetar la carga máxima de trabajo de la torre elevadora de focos y de los raíles aéreos en plató.
- Establecer un programa de mantenimiento de las estructuras de elevación, según las instrucciones del fabricante.

### CHOQUES Y GOLPES CONTRA OBJETOS

#### CAUSAS

Contra mobiliario, equipos informáticos, trípodes, columna, atrezzo... por falta de orden e insuficiente iluminación en las sesiones fotográficas en plató.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.
- Disponer de espacio necesario de paso entre mesas y equipos, al menos 80 cm.
- Antes de realizar una tarea, planifíquela y reúna los materiales necesarios. Al finalizar el trabajo, recoja todo el material.
- No dejar abiertos elementos del mobiliario, ni materiales, atrezzo o equipos fuera de su sitio. Cerrar los cajones y puertas del mobiliario después de utilizarlos.
- Prestar especial atención al orden, especialmente en las tareas que exigen oscuridad. Tenga en cuenta la posibilidad de tropezos con el cableado.
- La elevación y descenso de focos u otros materiales se hará siempre que sea posible en sentido vertical para evitar el balanceo y asegurando un perímetro seguro bajo las cargas.

### PROYECCIONES DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

#### CAUSAS

Uso de un gran número de sustancias y preparados químicos nocivos, irritantes o corrosivos, en diversas operaciones del proceso fotográfico como revelado, preparación y vaciado de baños, almacenamiento, trasvase y dilución de agentes químicos, limpieza de cubetas...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Uso de gafas de protección de montura integral contra impactos de gotas de líquidos, siempre que se realicen operaciones de riesgo en el laboratorio de imagen.





### 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 durante el montaje de escenarios, transporte de material o instalación de sistemas de iluminación, sonido y escenografía.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar la herramienta adecuada a cada tarea y para el uso que ha sido diseñada. Verificar su buen estado antes de usarlas y conservarlas adecuadamente. Si se detecta 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 metálico.
- Lleve siempre el pelo recogido. Evite el uso 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.
- Uso de guantes de protección contra riesgos mecánicos para manipulación de cargas y montaje.

### CONTACTOS TÉRMICOS

#### CAUSAS

Uso de focos y flashes de estudio para iluminación durante las sesiones fotográficas y rodaje en plató.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Trabajar en espacios lo más amplios, ordenados y despejados posible.
- Comprobar el enfriamiento de los materiales (particularmente las lámparas) antes de cogerlos directamente con las manos.
- Utilizar un potenciómetro asociado al sistema de iluminación para limitar la potencia de las lámparas a la mínima necesaria (seguir instrucciones del fabricante), de manera que se evite una excesiva concentración de calor y con ello se reduzca el riesgo de quemadura y el factor de inicio de incendio.
- En caso necesario, se recomienda utilizar guantes de protección contra riesgos térmicos durante la manipulación de focos, flashes y pértigas de iluminación.



### CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS E INDIRECTOS

#### CAUSAS

Contacto accidental con instalación eléctrica en mal estado o durante la instalación de sistemas de iluminación o sonido. Manipulación de cuadros eléctricos, manipulación de equipos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de las clases (ordenadores, portátiles, proyectores de diapositivas...), manipulación de abundante equipo electrónico y eléctrico tanto ordenadores, como equipos de edición, montaje, cámaras e iluminación profesionales.

#### 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 eléctricos. No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos o estén defectuosos. Desechar cables estropeados, quemados o semidesnudos.
- Las herramientas con tensión eléctrica  tendrán doble aislamiento, por lo que llevarán este símbolo en la placa de características.
- No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos. No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.
- Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- 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.
- 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 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.
- No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.





## EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS: VAPORES

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

#### CAUSAS

Uso en el laboratorio fotográfico de un gran número de sustancias y preparados químicos (baños), generando exposición a los riesgos inherentes a las operaciones que deben realizar (revelado, preparación y vaciado de baños, recuperación o eliminación de productos utilizados, almacenamiento, limpieza de cubetas y herramientas). Asimismo, esta exposición también puede afectar al personal de limpieza y de mantenimiento.

Exposición simultánea a diferentes compuestos químicos con riesgos potenciales para la salud. Aunque la concentración ambiental de algunos compuestos sea inferior al valor límite de exposición que tienen definido, la exposición conjunta a combinaciones de productos puede resultar adversa.

#### 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.
- Leer atentamente la etiqueta y la FDS, cumpliendo escrupulosamente las recomendaciones de seguridad y técnicas especificadas.
- El docente no empleará, bajo ningún concepto, un producto químico que no cumpla con las anteriores medidas.
- Siempre que sea posible desde el punto de vista técnico, se procederá a la eliminación de los productos peligrosos o a su sustitución por otros menos perjudiciales para la salud. Se adjuntan algunos ejemplos al respecto:

**Eliminación.** Puede realizarse a dos niveles:

1. Limitar su presencia a la estrictamente necesaria en el puesto de trabajo específico.
2. Realizar un estudio detallado del propio proceso lo que puede revelar la existencia de tratamientos innecesarios, como:
  - El baño fijador puede eliminarse para fotografías que no van a ser archivadas.
  - El baño de estabilización, en el revelado de papel de color, puede sustituirse por un aclarado con agua.
  - En la limpieza de cubetas, si se realiza a intervalos cortos con agua, se evita el uso de productos de limpieza más agresivos.

#### Sustitución

- Los productos de limpieza de vidrio y los de retoque, basados en disolventes orgánicos, puede sustituirse por otros de base acuosa.
- La utilización de disolventes clorados para el lavado de películas, puede reemplazarse por la utilización de disolventes no clorados.
- Los reveladores y disolventes (metanol y glicol metílico) pueden ser sustituidos por compuestos de glicol menos peligrosos.
- El sulfato amónico usado como fijador y que puede desprender amoníaco, puede sustituirse por sal sódica. En fijadores y baños endurecedores, el cloruro de aluminio, que puede desprender ácido clorhídrico, puede sustituirse por sulfato de aluminio.
- El ácido cítrico puede ser un sustituto adecuado del ácido acético en los baños de parada.
- Adquirir ácidos fuertes lo más diluidos posible para reducir el riesgo de salpicaduras durante el proceso de dilución (como con el ácido sulfúrico) y reducir al mínimo la emisión de vapores (como con el ácido clorhídrico). El ácido acético debe manipularse al 80 por 100 (evitando el ácido acético glacial).

#### Ventilación general y localizada

- Instalación de un correcto sistema de ventilación y extracción para reducir concentraciones ambientales de vapores. Es necesario asegurar una buena ventilación general (el caudal de aire exterior recomendado por la norma UNE 100-011-91 para laboratorios en general es de 3 l/s por m<sup>2</sup>) Especialmente se ha de poder ventilar abundantemente el laboratorio durante las operaciones de limpieza y mantenimiento, en los casos de derrames, operaciones de trasvase de líquidos y en las zonas donde se utilizan barnices para proteger las fotografías.
- La manipulación de productos peligrosos se realizará siempre con el sistema de extracción en funcionamiento. Los baños de parada, de revelado, curtido, y las zonas de limpieza de películas deben estar provistas de sistemas de extracción localizada. Es preferible sustituir la utilización de productos en polvo por sus disoluciones. Los recipientes que contienen productos volátiles deben mantenerse bien cerrados tras su utilización.
- En caso de emplear tetracloroetileno, como en el proceso de inmersión para copia de películas cinematográficas, u otros disolventes cuyos vapores sean más pesados que el aire, debe existir una buena ventilación a nivel del suelo.

#### Equipos de protección individual (EPI)

- En todas las operaciones proteger las partes del cuerpo que puedan entrar en contacto con las sustancias químicas. Usar gafas protectoras, guantes impermeables, ropa de trabajo y mascarilla, según se indique en la etiqueta y en la FDS. Especialmente importante es el uso de guantes y gafas en las operaciones de preparación de los baños.
- Todos los equipos de protección individual (EPI) deben llevar el correspondiente marcado CE de protección química, acompañado del pictograma de riesgo químico. Lea siempre las etiquetas y/o instrucciones de uso de los EPI antes de utilizarlos.
- La elección del tipo de EPI se realizará en función de la información contenida en las FDS y en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo. Pej: para el formaldehído y la acetona los guantes de goma natural o de neopreno son igualmente adecuados.
- Todos los EPI deben guardarse en áreas limpias en las que se asegure su no contaminación con productos tóxicos.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

### Vigilancia de la salud

- Se recomienda someterse a los exámenes de salud que la Consejería de Educación oferta anualmente.

### Formación e información

- Se ha de formar e informar al personal sobre los riesgos que presentan los productos químicos que manejan, así como dar consejos de seguridad para su correcta manipulación. La información y formación de los trabajadores es indispensable para asegurar que los procedimientos de trabajo se ejecuten con la máxima seguridad.
- Las FDS estarán a disposición de todo el personal que los manipula.

### Trasvases y manipulación

- Las transferencias de productos es preferible realizarlas por medios mecánicos en lugar de manuales y en áreas muy ventiladas fuera del laboratorio.

### Consejos de seguridad para una correcta manipulación:

- Empleo de los EPI de obligado uso y adecuados a las tareas definidas, en su caso uso de cremas-barrera para proteger la piel.
- Lavado de las manos frecuentemente con jabón ligeramente ácido y siempre que se haya estado en contacto con productos químicos. No tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. Recuerde no beber, comer o mascar chicle mientras se utilizan productos 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.
- Familiarícese con las instalaciones de seguridad, los grifos de agua...



## ACTUACIÓN EN CASO DE DERRAME O FUGA ACCIDENTAL

Es importante guardar los frascos de sustancias cáusticas fuertes, ácidos, etc., en estantes bajos, con el fin de evitar su posible rotura y derrame sobre la cara y los ojos. No obstante, ante la posibilidad de un derrame, el personal encargado de su limpieza debe haber sido instruido previamente en cómo hay que proceder en cada caso, especialmente con los reveladores, para que su actuación no genere consecuencias peores que el derrame en sí mismo.

**Derrames de productos sólidos**, generalmente se debe proceder a su barrido y vertido en un contenedor de residuos adecuado. Cuando son tóxicos, sin embargo, es preferible proceder a su aspiración u otro sistema que evite la formación de polvo. Existen otros casos particulares como los productos muy oxidantes (nitratos, permanganatos, cloratos...), que no deben recogerse con materiales de celulosa puesto que los atacan rápidamente; los metales tóxicos, que necesitan sistemas de recogida por aspiración con filtros especiales; o bien, los productos que reaccionan violentamente con el agua.

**Derrames de productos líquidos** se puede actuar por inactivación o por absorción. El primer sistema se utiliza en el caso de derrames pequeños de ácidos y bases, en los que se neutralizan añadiendo bases y ácidos débiles respectivamente. La absorción es un sistema más universal que utiliza un absorbente o gel para contener el líquido. La actuación a seguir y los medios de protección necesarios para proceder en el caso de un derrame o fuga, es una información importante que debe constar en la ficha de seguridad de cada producto. Una vez recogido el derrame del producto en sí éste pasa a ser tratado como un residuo

## GESTIÓN DE RESIDUOS QUÍMICOS

- El docente responsable de su generación caracterizará todos los residuos que se generan o manejen en su aula, facilitando esta información al departamento correspondiente, desde el que se implantarán las medidas adecuadas para su gestión.
- Cualquier residuo que sea inflamable, corrosivo, reactivo o tóxico por sí mismo, o en combinación con otros, ha de considerarse peligroso. Recuerde que, a menudo, éstos están constituidos por mezclas complejas que incluso pueden ser cambiantes.
- Deben estar escritos de antemano los procedimientos de trabajo ante residuos inflamables, reactivos e incompatibles, ya que éstos deben neutralizarse o protegerse de fuentes de ignición y reacción antes de verterlos en los contenedores correspondientes y separarse físicamente cuando existan cantidades suficientes de incompatibles.
- Es especialmente crítico tener establecido el tratamiento que hay que dar a cada residuo, desde el punto de su generación hasta su eliminación. No obstante, una vez identificados los residuos peligrosos es muy importante observar los procedimientos de trabajo, los hábitos y el uso de EPI por parte de las personas que pueden estar expuestas a los mismos en cada puesto de trabajo.

La Consejería de Educación dispone de un concierto con la empresa **SOCIEDAD GENERAL DE RESIDUOS (S.G.R.)** para la recogida, transporte y tratamiento de los residuos químicos generados en los IES de la Región. La dirección solicitará la retirada de los residuos, previa comunicación al Servicio de Prevención **9688 27 98 44**.



## ALMACENAMIENTO DE PEQUEÑA CANTIDAD DE PRODUCTOS QUÍMICOS EN LABORATORIO FOTOGRÁFICO

- La mayoría de los productos químicos almacenados en los laboratorios fotográficos no presentan riesgos de transformación espontánea que puedan ocasionar accidentes, sin embargo es aconsejable almacenarlos en lugares cerrados.
- Se elaborarán procedimientos de trabajo escritos tanto para los trabajos rutinarios propios del almacenamiento, como las actuaciones excepcionales en el caso de posibles incidentes.
- Las sustancias químicas almacenadas deben tener perfectamente identificados sus riesgos en sus correspondientes fichas de seguridad y todos los embalajes deben estar etiquetados, consecuentemente, con los pictogramas y las frases de riesgo (frases R) y seguridad (frases S) que les correspondan.
- Comprobar el estado de los embalajes y envases de los productos almacenados, tanto en el momento de su recepción como con el tiempo, ya que algunos materiales pueden degradarse o volverse inestables tras periodos de almacenamiento largos.

### Separación entre productos químicos

- Para que el almacén de productos químicos sea seguro, establecer previamente una estrategia de almacenamiento que evite posibles incompatibilidades separándolos por grupos y aplicándoles las medidas de seguridad adecuadas a cada uno. Para ello es necesario conocer las FDS suministradas por los proveedores.
- Una de las principales reglas a seguir durante el almacenamiento es la separación entre productos incompatibles. Los criterios fundamentales son la inflamabilidad y la incompatibilidad con el agua de los productos almacenados.
- A veces resulta difícil hacer una clasificación de cara al almacenamiento ya que un mismo producto tiene varios riesgos, que pueden variar en importancia según la cantidad y la concentración en la que éste se encuentre, por lo que se pueden clasificar en dos o más grupos simultáneamente.. A pesar de ello, habrá que considerar cuáles son los riesgos principales que entraña el producto para poder almacenarlo en un lugar adecuado.
- La segregación debe realizarse atendiendo, en primer término, a la inflamabilidad y en segundo término, a la incompatibilidad del producto con el agua. Así, para pequeños almacenamientos en laboratorio podemos simplificarlo segregando en:
  - 1.- **Los inflamables**, compatibles o incompatibles con el agua en términos de inmiscibilidad (no por reactividad peligrosa), se almacenarán separados del resto y almacenados en un armario de seguridad o en una zona ventilada y libre de focos de ignición.
  - 2.- **Ácidos fuertes.**
  - 3.- **Bases fuertes.**
  - 4.- **Oxidantes fuertes.**
  - 5.- **Reductores fuertes.**
  - 6.- **Tóxicos que no posean ninguno de los riesgos anteriores.** En otro caso, se almacenarán con el grupo de riesgo correspondiente. Los muy tóxicos o carcinógenos, será recomendable almacenarlos con un control por parte del responsable e incluso bajo llave. Los productos tóxicos deben mantenerse alejados de los inflamables y de materiales fácilmente combustibles para minimizar las consecuencias en el caso de un incendio, ya que el desprendimiento de nubes de compuestos tóxicos, aunque no sean combustibles, dificultaría las labores de extinción.
  - 7.- **Gases**, aparte, preferiblemente en el exterior.
  - 8.- **Productos químicos de especial peligrosidad** (incompatibles con el agua, inestables, pirofóricos, etc.), almacenados en las condiciones preventivas necesarias en función de su FDS. En cuanto a la incompatibilidad con el agua, es un factor importante, ya que en caso de incendio deberán tratarse de forma distinta y por tanto convendría que estuvieran separados.
  - 9.- **Resto de productos sin riesgos específicos.**
- Otras reglas de separación prácticas consisten en tener alejados los productos alcalinos de los ácidos, los oxidantes de los reductores, los comburentes de los combustibles y los oxidantes de los inflamables. Esto es aconsejable ya que en caso de contacto accidental entre ellos podrían reaccionar de forma peligrosa.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realice el almacenamiento de productos inflamables en el laboratorio en armarios protegidos con resistencia al fuego RF-15.
- Sólo se autoriza el almacenamiento de un máximo de 50 L de disolventes inflamables en botellas de vidrio de tamaño igual o inferior a 2 L. Los envases de tamaño superior deben almacenarse en armarios ignífugos o almacenes anejos.
- Las cantidades máximas de inflamables en el laboratorio (incluyendo los contenidos en armarios o almacenes) será de 500 L.
- Se almacenará el menor volumen posible de disolventes inflamables.
- Prohibido tener disolventes inflamables en recipientes abiertos sobre las mesas o lugares de trabajo.
- No guarde recipientes abiertos o mal tapados, ni alimentos o bebidas en el armario de los productos químicos.
- Los almacenamientos en recipientes móviles de productos químicos tanto en armarios, como en salas de almacenaje, cumplirán en todo momento con las prescripciones técnicas recogidas en las ITC de aplicación del Real Decreto 379/2001, de 6 de abril, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos



### INCOMPATIBILIDADES EN EL ALMACENAMIENTO

						
	+	-	-	-	-	+
	-	+	-	-	-	-
	-	-	+	-	-	+
	-	-	-	+	-	-
	-	-	-	-	+	O
	+	-	+	-	O	+

- En el almacenamiento de productos químicos hay que evitar la proximidad de sustancias y preparados incompatibles, separándolos por sustancias inertes o distanciándolos entre sí, según se recoge en esta ficha.

- Conservar los productos en sus envases de origen, bien cerrados y con sus etiquetas. Bajo ninguna circunstancia utilice envases sin etiquetar para contener el producto sobrante, ni envases de uso domestico ya que pueden llevar a confusión con bebidas.

O Solamente podrán almacenarse juntas, si se adoptan ciertas medidas específicas de prevención.  
+ Se pueden almacenar conjuntamente.  
- No deben almacenarse juntas.

### PROCEDIMIENTOS GENERALES DE ACTUACIÓN FRENTE A ALGUNAS DE LAS SUSTANCIAS Y COMPUESTOS

Sustancias agrupadas según el modo de tratamiento y eliminación más adecuado:

**Sales Inorgánicas:** añadir un exceso de  $\text{Na}_2\text{CO}_3$  y agua. Dejar en reposo (24h). Neutralizar (HCl 6M). Verter al desagüe. Ejemplos: ferrocianuro potásico, alumbre

**Oxidantes:** tratar con gran volumen de disolución concentrada de un reductor (hiposulfito, bisulfito o sal ferrosa o acidificar con  $\text{H}_2\text{SO}_4$ -3M). Neutralizar. Verter al desagüe. Ejemplos: Dicromato potásico, permanganato potásico, persulfato potásico.

**Reductores:** añadir  $\text{NaCO}_3$  y agua (hasta suspensión). Dejar en reposo (2h). Neutralizar. Verter al desagüe. Ejemplos: dióxido de azufre, tiosulfato sódico, sulfito sódico.

**Cianuros:** tratar con  $(\text{ClO})_2\text{Ca}$  (disolución alcalina). Dejar en reposo (24h). Neutralizar (HCl 6M). Verter al desagüe. Ejemplo: cianhídrico.

**Álcalis Cáusticos:** neutralizar HCl 6M. Verter al desagüe. Ejemplo: amoniaco.

**Ácidos Inorgánicos:** adicionar gradualmente a un gran volumen de disolución de carbonato sódico y cal apagada con agitación. Añadir a la disolución neutralizada un exceso de agua corriente. Ejemplo: ácido sulfúrico.

**Aminas alifáticas:** pueden ser tratadas con  $\text{NaHCO}_3$  (seguidas de una pulverización con agua y neutralización) y vertidas al desagüe; o bien mezcladas con un disolvente inflamable y posteriormente incineradas. Ejemplos: etilendiamina, hidroxilamina.

**Aminas Aromáticas:** absorber sobre arena y  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ . Mezclar con papel o con un disolvente inflamable y posteriormente incineradas. Ejemplo: p-fenilendiamina.

**Aminas Aromáticas Halogenadas, Nitrocompuestos:** verter sobre  $\text{NaHCO}_3$  Mezclar con un disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplo: ácido pícrico.

**Aldehídos:** adsorber en vermiculita ó mezclar con un disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplos: acetaldéhidido, formaldehído.

**Hidrocarburos, Alcoholes, Cetonas. Ésteres:** mezclar con un disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplos: hidroquinona, cetona, glicerina, cresol, naftil, etilenglicol, metanol, dietilenglicol.

**Ácidos Orgánicos:** Mezclar con papel o con un disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplo: ácido acético.

**Compuestos Orgánicos Halogenados y Relacionados:** verter sobre vermiculita ó mezclar con un disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplos: pentaclorofenol, percloroetileno, dicromometano.

**Mercaptanos y Sulfuros Orgánicos:** disolver en alcohol residual u otro disolvente inflamable. Incinerar. Ejemplo: 2-mercaptobenzoliazol.

**Compuestos de Mercurio:** disolver y convertirlos en nitratos solubles. Precipitarlos con sulfuros. Recuperar. Ejemplo: cloruro de Hg.

**Disolventes Halogenados:** los compuestos líquidos tóxicos son insolubles en agua y no pueden quemarse. Se han de purificar por destilación. Ejemplo: 1,1,1-Tricloroetano.

**La plata:** usualmente unida a complejos tiosulfato, puede convertirse en sulfuro de plata y ser eliminada como un sedimento sólido.



### EXPLOSIONES E INCENDIOS

#### CAUSAS

Incendio y/o explosión por deficiencias o utilización incorrecta de los flashes: explosión del condensador y de los tubos de destellos por golpes recibidos en los cambios de accesorios para fotografía.  
 Manejo y almacenamiento de productos químicos inflamables del laboratorio fotográfico.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Todos los equipos de trabajo, incluidos los flashes y focos serán seguros y en caso necesario 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 equipo, leer el manual e informarse del funcionamiento y sus riesgos.
- El docente solo utilizará el equipo que disponga de los resguardos y dispositivos de protección, como en el caso de los protectores de los tubos de destello. Siempre comprobará su eficacia previamente al uso de las mismas. Prohibido anularlos o ponerlos fuera de servicio.
- En caso de cambio de accesorios o bombillas de los flashes realizarlos con los equipos desconectados 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 los equipos, notificarlo al responsable y señalar la avería, impidiendo la puesta en marcha.
- Realizar el manejo y almacenamiento de los productos químicos inflamables del laboratorio fotográfico, según las anteriores instrucciones dadas en esta ficha y las reflejadas en la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo.
- Informarse sobre el Plan de Autoprotección. En caso de incendio es vital que el docente sepa en cada momento lo que debe hacer.
- Las puertas de emergencia deben estar permanentemente abiertas y señalizadas. Ser de fácil apertura hacia el exterior y deben estar libres de obstáculos, tanto en su acceso como detrás de ellas.



### MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO

#### CAUSAS

Disconfort debido a alteraciones en el microclima de trabajo que se crea en la sala de trabajo digital y las condiciones ambientales de los platos y cabina de producción carentes de ventilación natural.

#### 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 27°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 la sala de trabajo digital se requiere un nivel mínimo de iluminación de entre 500 y 1000 Lux, en función de la exigencia de la tarea.
  - Renovación periódica del aire en el aula para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar. Para las instalaciones cerradas y con focos de calor como en los platos, se recomienda disponer de climatización.



### CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ

#### CAUSAS

Esfuerzo mantenido por la voz, condiciones ambientales, hablar demasiado fuerte y rápido, acústica inadecuada...

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- 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 y la inhalación del polvo de tiza pues 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.



## TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS, FATIGA VISUAL Y MENTAL

### CAUSAS

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

### 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 FÍSICA I: POSICION

### CAUSAS

Problemas musculoesqueléticos por mantenimiento de posturas sedentes prolongadas, adopción de malas posturas y movimientos repetitivos durante trabajos digitales en ordenador con manejo habitual e intensivo del teclado y el "ratón".

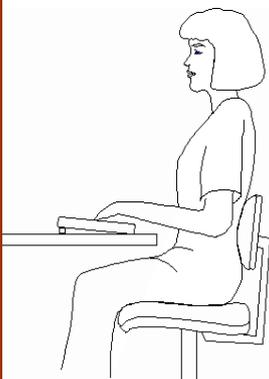
### MEDIDAS PREVENTIVAS

- 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.

- 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.

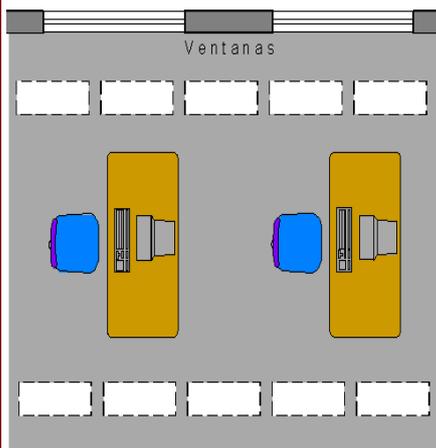
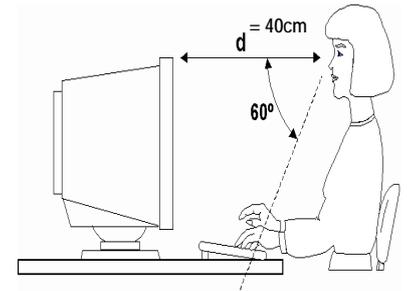
## CARGA FÍSICA II: FATIGA VISUAL

### 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.  
Revelado manual y digital de la imagen o durante las tomas en plató, especialmente en condiciones de oscuridad.  
Otros trabajos de detalle que obligan a forzar la vista.

### 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 donde las exigencias visuales son 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 III: POSTURAS FORZADAS

### CAUSAS

Problemas musculoesqueléticos por permanecer en una misma posición, bipedestación durante la actividad docente, o adoptar posturas inadecuadas durante un espacio prolongado de tiempo como en los procesos de realización.

### 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. Realizar frecuentes estiramientos.
- 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 la vigilancia periódica de la salud



### CARGA FÍSICA IV: MANEJO DE CARGAS

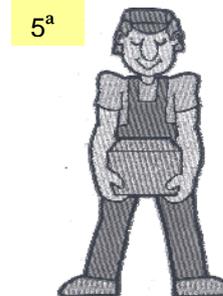
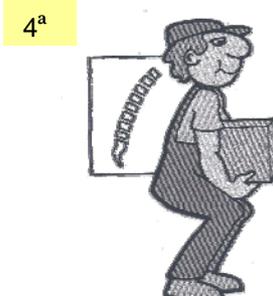
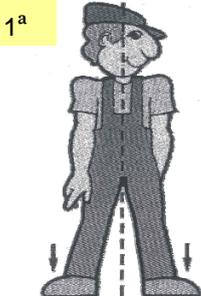
#### CAUSAS

Manipulación manual de cargas por colocación en plató, desplazamientos en trabajos exteriores y almacenamiento de material audiovisual pesado como los trípodes, focos, cámaras, dimmer...

#### 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 porten y retiren los equipos y materiales 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 la espalda recta.
  - 5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
- Transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.



### 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.

### 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. Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.
- Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta. Incrementar el uso del transporte público.
- Evitar consumo de alcohol, drogas y medicamentos contraindicados.
- No fumar, ni utilizar el móvil (sin dispositivo de manos libres) 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 debe quedar por encima de la altura de los ojos.
- Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.





### 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.); inseguridad en el trabajo; factores emergentes; etc.

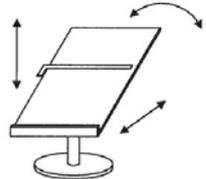
### MEDIDAS PREVENTIVAS

- 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, 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".



### OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

#### ELEMENTO AUXILIAR



- Para corrección de ejercicios o cuando sea necesario trabajar con documentos impresos se recomienda la utilización de un atril portadocumentos como elemento auxiliar.
- El atril o portadocumentos debe reunir las siguientes características:
  - Ser ajustable en altura, inclinación y distancia.
  - Tener suficiente tamaño para acomodar los documentos, (preferiblemente unos 10mm menor que los documentos para facilitar el paso de hojas).
  - El soporte donde descansa el documento debe ser opaco y con una superficie de baja reflectancia.
  - Tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos y permanecer libre de movimientos u oscilaciones.

#### EPI's

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

- Bata de algodón para trabajos en el laboratorio fotográfico. Está prohibido entrar con bata en las cafeterías, restaurantes, su uso debe quedar restringido al laboratorio.
- Gafas de protección de montura integral contra proyecciones de líquidos y guantes de protección contra riesgo químico de neopreno o similar, durante la manipulación de productos químicos.
- En caso necesario, se recomienda utilizar guantes de protección contra riesgos térmicos durante la manipulación de focos, flashes y pértigas de iluminación.
- Guantes de protección contra riesgos mecánicos para manipulación de cargas y montaje.

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

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

#### 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