

PROCEDIMIENTO DE INFORMACIÓN AL PERSONAL TRABAJADOR EN MATERIA PREVENTIVA



Junta de Andalucía

Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Música

CATEDRÁTICOS/AS Y PROFESORADO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA (511, 590)
CATEDRÁTICOS/AS Y PROFESORADO DE MÚSICA Y ARTES ESCÉNICAS (593, 594)

INFORMACIÓN GENÉRICA

¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

Conjunto de actividades, medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir las posibilidades de que la persona trabajadora sufra daños derivados del trabajo, ya sean estos: accidentes, enfermedades, patologías o lesiones.

MARCO LEGAL



El **artículo 40.2 de la Constitución Española** encomienda a los poderes públicos, como uno de los principios rectores de la política social y económica, velar por la seguridad e higiene en el trabajo. Este mandato constitucional conlleva la necesidad de desarrollar una política de protección de la salud de los trabajadores mediante la prevención de los riesgos derivados de su trabajo y encuentra en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales su pilar fundamental.

La **Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales**, tiene por objeto la determinación del cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Esta Ley establece las obligaciones que garantizan el reconocimiento del derecho de los trabajadores, en el ámbito laboral, a la protección de su salud e integridad, así como las actuaciones de las Administraciones Públicas que puedan incidir positivamente en la consecución de dicho objetivo.



El **Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Consejería de Educación y Deporte**, documento base de organización y política de la PRL en la Consejería.

OBJETIVO



Evitar o minimizar los riesgos laborales para la persona empleada pública.

SI NO SE PUEDE

EVALUACIÓN DE RIESGOS



Para combatir los riesgos en su origen

RESULTADOS

ADAPTAR EL TRABAJO A LA
PERSONA



MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO



FOMENTAR LA MEJORA
CONTÍNUA



ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA PREVENTIVO DE LA CONSEJERÍA

SSCC

DELEGACIONES TERRITORIALES

UNIDADES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



En Servicios Centrales y en cada Delegación Territorial existe una Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, cuyas funciones son: asesorar, asistir y apoyar en materia preventiva a las Unidades Administrativas y centros educativos, así como al personal empleado público y sus representantes.

Cada centro educativo cuenta con una persona Coordinadora del Plan de Salud Laboral y Prevención de Riesgos Laborales, designada por el/la Director/a para coordinar todas las actuaciones del centro en materia del Plan de Autoprotección.

OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS

CONOCER Y CUMPLIR LOS
PROCEDIMIENTOS
RECOGIDOS EN EL PLAN DE
PREVENCIÓN.



VELAR POR SU PROPIA
SEGURIDAD Y SALUD EN EL
TRABAJO.



CONOCER Y CUMPLIR LA
NORMATIVA, PROCEDIMIENTOS E
INSTRUCCIONES QUE AFECTEN A
SU TRABAJO.



USAR ADECUADAMENTE LAS
MÁQUINAS, HERRAMIENTAS,
ETC., ASÍ COMO SUS
RESPECTIVOS EPI.



COMUNICAR A SU SUPERIOR
JERÁRQUICO CUALQUIER
SITUACIÓN QUE PUEDA
PRESENTAR UN RIESGO PARA LA
SEGURIDAD Y LA SALUD.



POSIBILIDAD DE COMUNICAR AL
SERVICIO COMPETENTE EN
MATERIA DE RECURSOS
HUMANOS LA SITUACIÓN DE
EMBARAZO O LACTANCIA.



PARTICIPAR EN LAS
ACTIVIDADES FORMATIVAS E
INFORMATIVAS EN MATERIA DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES ORGANIZADAS.



COLABORAR CON LAS UNIDADES
DE PREVENCIÓN O CON LA
DIRECCIÓN, PARA QUE SE
FAVOREZCAN LAS CONDICIONES
DE TRABAJO SEGURAS.



DERECHOS DE LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS

A LA PROTECCIÓN FRENTE A LOS
RIESGOS LABORALES.



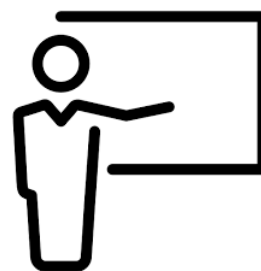
A LA PROTECCIÓN DE LAS
PERSONAS TRABAJADORAS
ESPECIALMENTE SENSIBLES.



A LA INFORMACIÓN.



A LA FORMACIÓN.



A LA PARTICIPACIÓN.



A LA VIGILANCIA DE LA SALUD.



A LA PROTECCIÓN DE LA
MATERNIDAD.



PRL EN LA PÁGINA WEB DE LA CONSEJERÍA

[Portal PRL de la Consejería competente en materia de educación](#)



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

[Inicio](#) [Alumnado](#) [Profesorado](#) [Familias](#) [Centros](#) [Consejería](#) [Actualidad](#)

[Educación](#) > [Centros](#) > Prevención de Riesgos Laborales

Prevención de Riesgos Laborales

Este portal tiene la finalidad de informar sobre prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, así como facilitar la participación del personal empleado público con objeto de conseguir una integración efectiva de la prevención en el sistema general de gestión de esta Consejería.

Prevención de Riesgos Laborales

- [Plan de Prevención de Riesgos Laborales y Procedimientos](#)
- [Información y formación en materia preventiva](#)
- [Protocolo de Acoso Laboral y Gestión de Conflictos](#)
- [Guías, Enlaces y Normativa de Referencia](#)

Más información



Plan de Prevención de Riesgos Laborales y Procedimientos



Información y formación en materia preventiva



Protocolo de Acoso Laboral y Gestión de Conflictos



Guías, Enlaces y Normativa de Referencia

PROCEDIMIENTOS MÁS UTILIZADOS DEL PLAN DE PRL

VS01**PROCEDIMIENTO DE GESTIÓN PARA LA VIGILANCIA DE LA SALUD**

Gestión de la vigilancia periódica del estado de salud de las personas empleadas públicas. Esta acción se realiza a través del Área de Vigilancia de la Salud de los Centros de Prevención de Riesgos Laborales en función de los riesgos inherentes al puesto de trabajo y funciones realizadas por las personas empleadas públicas.

VS02**PROCEDIMIENTO DE ADAPTACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO A LAS PERSONAS EMPLEADAS PÚBLICAS ESPECIALMENTE SENSIBLES Y PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD**

Garantiza la protección eficaz del personal especialmente sensible a determinados riesgos derivados del trabajo y de las empleadas públicas embarazadas o que hayan dado a luz recientemente o se encuentre en periodo de lactancia natural, así como del feto o del lactante, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo o una posible repercusión sobre su situación laboral.

NI01**PROCEDIMIENTO PARA LA NOTIFICACIÓN, COMUNICACIÓN, INFORMACIÓN E INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES E INCIDENTES DE TRABAJO**

Establece las pautas de actuación para la comunicación interna, notificación e investigación de los accidentes de trabajo o en acto de servicio y la comunicación de incidentes que se produzcan en los centros de trabajo e instalaciones de la Consejería de Educación y Deporte de la Administración de la Junta de Andalucía.

Vea el documento: ["Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales"](#)

RIESGOS ASOCIADOS A CADA CENTRO



Su centro laboral tiene riesgos generales asociados al lugar de trabajo que pueden afectar a todas las personas usuarias del mismo. Como persona trabajadora del centro, el Director/a le facilitará la información sobre los citados riesgos a través de la Evaluación de riesgos realizada en el centro.

MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN



Solicite a la persona titular de la Dirección de su centro o a la persona Coordinadora del Plan de Salud Laboral y Prevención de Riesgos Laborales, 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 se realizará un simulacro para poner en práctica las normas sobre evacuación.

RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO



Se informa a cada persona empleada pública de los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas correctoras o acciones preventivas para minimizar o eliminar dichos riesgos mediante esta ficha informativa. Las fichas específicas de los puestos están a su disposición en el módulo de Prevención de Riesgos Laborales de la plataforma [SÉNECA](#) o en la [página web de la Consejería](#).

RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



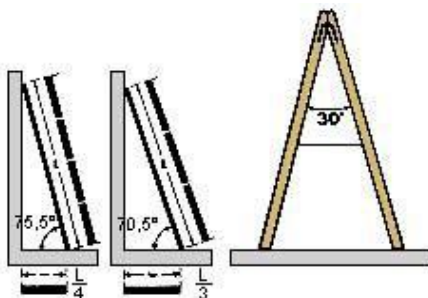
RIESGO DE CAÍDAS POR EL MAL USO DE ESCALERAS MANUALES DEBIDO

A:

- Subir con las manos ocupadas.
- No mover la escalera para alcanzar zonas alejadas y estirar el brazo.
- Subirse al último escalón.
- Utilizar escaleras en mal estado o con desperfectos.
- Utilizar mobiliario para accesos ocasionales a altillos y estanterías.

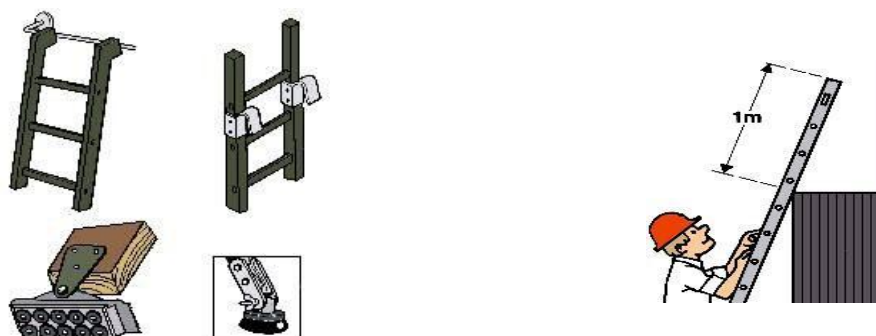
ACCIONES PREVENTIVAS

- Utilizar las escaleras de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Escaleras en buen estado (NTP 239 Escaleras manuales, RD 1215/1997).
- Asegurar todos los elementos de las escaleras de mano, colocar apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo de colocación y forma de utilización.
- Prohibir el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o volumen puedan comprometer la seguridad de la persona trabajadora.
- Evitar el uso de sillas, mesas, papeleras, etc., a modo de escaleras.
- Verificar el buen estado de conservación de las escaleras (peldaños en mal estado, elementos deformados o gastados, etc.) antes de cada uso.
- Utilizar las escaleras simples de manera que formen un ángulo entre 70° y 75° con el suelo. El ángulo de abertura de una escalera de tijeras debe ser 30° como máximo y debe contar con un limitador de abertura.

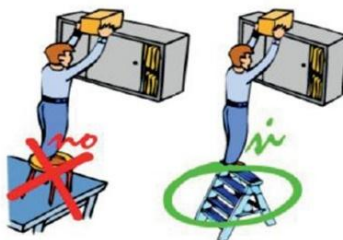


- Utilizar siempre una escalera de mano para coger o colocar objetos en estanterías y altillos por encima de la cabeza.

- No realizar movimientos bruscos desde la escalera que puedan provocar una pérdida de equilibrio.
- Mantener siempre tres puntos de apoyo al realizar trabajos desde la escalera. Es decir, los dos pies y con una mano sujeta al larguero de la escalera, o bien, con los dos pies y la cintura apoyada en la misma escalera.
- Utilizar una escalera reglamentaria en lugar de escaleras de construcción improvisada.
- Realizar el ascenso y descenso por los peldaños de uno en uno y siempre de frente a la escalera.
- Mantener en todo momento los dos pies en el mismo peldaño.
- Prohibir el uso por parte de dos o más personas al mismo tiempo.
- Usar un calzado antideslizante adecuado.
- No utilizar los dos últimos peldaños y mantener siempre una mano libre para sujetarse.
- No emplear escaleras de madera que se encuentren pintadas o recubiertas por productos que puedan ocultar o disimular grietas o cualquier otro defecto.
- Cuando se empleen escaleras metálicas que no sean de material inoxidable, recubrir las con una pintura anticorrosiva.
- Utilizar preferentemente escaleras de tijera con plataforma superior y agarramanos.
- Apoyar las escaleras en superficies planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
- No utilizar las escaleras frente a puertas o ventanas, junto a conductores eléctricos o apoyadas en tuberías.
- No utilizar escaleras metálicas cuando se realicen trabajos cerca de instalaciones eléctricas no aisladas.
- Las escaleras simples deben disponer de sistema de antideslizamiento y tener una longitud suficiente que sobrepase en al menos 1 m. el punto de apoyo superior.



- Transportar la escalera de manera que no obstaculice la visión.
- Asegurar una iluminación suficiente para permitir una correcta visibilidad, evitando las zonas con contrastes elevados o las fuentes de luz brillantes que puedan producir deslumbramientos.



CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO


RIESGOS POR CAÍDAS DURANTE EL USO DE ESCALERAS FIJAS, RAMPAS Y ASCENSORES, SUELO EN MAL ESTADO, PRESENCIA DE HUECOS Y DESNIVELES DEBIDO A:

- Peldaños en mal estado.
- Presencia de obstáculos en espacios con desniveles.
- Ausencia de barandillas o pasamanos.
- Ausencia de bandas antideslizantes en los peldaños (R.D. 486/97 Lugares de Trabajo).
- Suelo resbaladizo.
- Subir o bajar las escaleras de dos en dos escalones o corriendo.
- Subir o bajar las escaleras con las manos ocupadas con material didáctico, instrumentos, bolsos, etc., que puedan provocar una pérdida de equilibrio.
- Usar calzado inadecuado como chanclas, calzado con mucho tacón, etc.
- Momentos de saturación de personas en la escalera, cuando se producen cambios de clase, recreo, entrada y salida al centro.

ACCIONES PREVENTIVAS

Además de las acciones preventivas para los riesgos por caídas durante el uso de escaleras manuales, se realizarán las siguientes acciones:

- En el diseño de las instalaciones, procurar que el pavimento sea fijo, estable y no especialmente resbaladizo o que disponga de elementos antideslizantes.
- Mantener la anchura de la escalera o de la rampa libre de obstáculos.
- Revisar previamente al uso de la escalera que los suelos en espacios con desniveles o en escaleras y zonas de paso estén limpias y libres de obstáculos para evitar tropiezos y caídas.
- Utilizar, en la medida de lo posible, las escaleras menos transitadas para evitar golpes y tropiezos.
- Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a las demás personas.
- Utilizar siempre que sea posible y existan las barandillas o pasamanos.
- Subir las escaleras siempre de frente.
- Evitar distracciones de cualquier tipo.
- Disponer de bandas antideslizantes en los peldaños.
- Abstenerse de utilizar escaleras que no estén suficientemente iluminadas o si existe presencia de sustancias resbaladizas (barro, hielo, nieve, charcos tras días de lluvia...).
- Señalizar las escaleras y rampas con humedades u otras sustancias susceptibles de provocar un accidente. Los derrames en el suelo que se produzcan deben limpiarse inmediatamente.
- Si utiliza tarimas o estrados, procurar que estén señalizados los bordes o desniveles.

- Proteger con barandillas los lados abiertos de las escaleras y rampas que midan más de 60 centímetros. Asimismo, si la anchura es superior a 1.2 metros deben disponer de pasamanos en sus lados cerrados. Si la anchura es inferior, pero ambos lados son cerrados, deben disponer de pasamanos en al menos uno de sus lados.
- No circular por las escaleras con objetos que impidan la visibilidad.
- Proteger con una barandilla los huecos y desniveles superiores a 55 centímetros, excepto cuando la disposición constructiva haga muy improbable la caída.
- Pasar las revisiones reglamentarias de los ascensores según establece la normativa correspondiente. Estos deberán tener señalizada la carga máxima de funcionamiento, contar con dispositivos de aviso de carga e inmovilización de la cabina y que impidan la apertura de puertas en ausencia de la cabina. Asimismo, las cabinas de los ascensores deben disponer de un alumbrado de emergencia. La iluminación debe ser suficiente para permitir una correcta visibilidad.



CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



**¡PELIGRO!
CAIDAS AL
MISMO NIVEL**

RIESGOS POR CAÍDAS EN LUGARES DE TRÁNSITO O SUPERFICIES DE TRABAJO INADECUADAS DEBIDO A:

- Aulas desordenadas, falta de orden, incorrecta disposición del mobiliario y ausencia de limpieza tras finalizar actividades.
- Inadecuado almacenamiento de los materiales, equipos de trabajo, instrumentos, etc. dejándolos en las zonas de paso del centro.
- No gestionar adecuadamente los residuos generados tras una actividad.
- Mal estado del suelo.
- Uso de calzado inadecuado.
- Caídas sobre o contra objetos.
- Caída por superficies resbaladizas (líquido en el suelo o suelo mojado).

ACCIONES PREVENTIVAS

Además de las acciones preventivas para los riesgos por caídas a distinto nivel, se realizarán las siguientes acciones:

- Caminar despacio, sin correr, prestando atención a los desniveles, las irregularidades o desperfectos del suelo.
- Eliminar adecuadamente los obstáculos contra los que se pueda tropezar o resbalar quien acceda a la zona de paso (mochilas, sillas, cajas, cables, instrumentos, etc.) Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios, materiales que no se están utilizando, etc.
- Dejar libre de obstáculos las zonas de paso y de trabajo, marcando y señalizando los que no puedan ser eliminados.
- Colocar los paraguas mojados en paragüeros, para evitar que se formen pequeños charcos en el suelo.
- Tener cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro.
- Asegurarse de que el cableado de los ordenadores está canalizado y conectarlo al enchufe más cercano, colocándolo por las zonas que no sean de paso.
- Señalizar las zonas húmedas o con otras sustancias susceptibles de provocar un accidente. Los derrames en el suelo que se produzcan deben limpiarse inmediatamente.



CAÍDA DE OBJETOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO

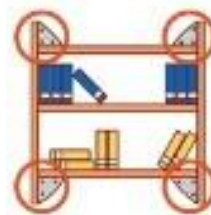


CAÍDAS DE OBJETOS DEBIDO A UN ALMACENAMIENTO INSEGURO O POR PÉRDIDA DE LA ESTABILIDAD DE LA ESTRUCTURA A LA QUE PERTENECEN. SITUACIONES:

- Estanterías en mal estado, baldas rotas o con desperfectos.
- Sobrecarga en las estanterías.
- Estanterías no arriostradas a la pared.
- Almacenamiento de lo más pesado en las baldas superiores.
- Uso de la estantería como escalera para alcanzar zonas más elevadas.
- Desprendimiento de objetos.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Arriostrar las estanterías (NTP 298 Almacenamiento en estanterías metálicas). Si una estantería inicia su proceso de vuelco, no intentar de ninguna manera sujetarla.
- No cargar en exceso los armarios y estanterías.
- Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.
- Organizar los utensilios y herramientas en un lugar de almacenaje estable y seguro. Nunca se deben apilar objetos de manera inestable.
- No usar la balda inferior para alcanzar zonas elevadas de las estanterías.
- No sobrecargar o golpear los elementos estructurales.
- Asegurarse de que los objetos no sobresalgan de las baldas.
- Dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a los armarios y estanterías. No se deben almacenar elementos ni materiales delante de ellos.
- Utilizar cajoneras que cuenten con dispositivos que impidan la salida de los cajones de las guías.
- No abrir simultáneamente varios cajones de una estantería o un archivador, podría provocar su vuelco.
- Apoyar directamente sobre el suelo los armarios y estanterías, nunca deben apilarse entre sí ni con otros elementos.
- Comunicar a la persona responsable cualquier anomalía detectada.
- Asegurarse de que el techo y las paredes estén en buen estado de conservación. Asimismo, los elementos instalados en las referidas estructuras deben estar bien sujetos.



CHOQUE/GOLPE CONTRA OBJETOS INMÓVILES

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR CHOQUES CON MOBILIARIO U OBJETOS EN ZONAS DE PASO POR:

- Aristas, salientes y picos de mobiliario afilados que al ponerse en contacto con la persona provocan golpes o choques dolorosos.
- Puertas de mobiliario abiertas, cajones sacados ocupando zonas que normalmente son de paso.
- Limitación del espacio de trabajo por la existencia de mobiliario.
- Golpes contra elementos del aula.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Mantener cerrados cajones y puertas de mobiliario cuando no sea necesario.
- Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.
- Diseñar los puestos de trabajo de forma que haya espacio suficiente para permitir el acceso a los mismos, así como para tomar asiento y levantarse con facilidad.
- Prever y respetar los espacios necesarios tanto para almacenamientos fijos como eventuales, así como la ubicación de equipos y mobiliario.
- Proteger las aristas vivas y salientes del mobiliario.
- Organizar las aulas dejando espacio suficiente entre las mesas y equipos y las zonas de paso (mínimo 0.80 metros).
- Los elementos instalados en el techo y en las paredes (cañones, armarios, etc.) deben situarse a una altura que evite el contacto con las personas. En caso de no ser posible, debe señalizarse convenientemente.
- Mantener las zonas de paso, salidas y vías de evacuación, en especial las previstas para la evacuación en casos de emergencia, libres de obstáculos (cajas, papeleras, archivadores, cajoneras, cables, etc.) y perfectamente iluminadas.
- Mantener los cajones y puertas de mesas y muebles cerrados.
- Señalizar las puertas transparentes o acristaladas a la altura de los ojos de modo que permita su identificación.
- Cuando las puertas sean de vaivén, seleccionar las que sean transparentes o que dispongan de partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.



CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGOS POR EL USO DE OBJETOS CORTANTES O PUNZANTES DEBIDO A:

- Almacenamiento inadecuado tras su uso: tijeras, grapadoras o cúteres encima de mesas, encima de documentación, desprotegidos...
- Dejar embalajes de paquetería con grapas u otros elementos punzantes o cortantes en las mesas o en otros lugares susceptibles de provocar accidentes.
- No gestionar los residuos adecuadamente.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Guardar los objetos punzantes o de corte (grapas, tijeras, etc.) en los lugares destinados a tal efecto (cajones, muebles, etc.) y no dejarlos en la silla, suelo, encima de las mesas...
- Guardar, tras su uso, las herramientas o útiles cortantes o punzantes en fundas o elementos.
- Recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar clavos, grapas, etc. que pueden accidentar al personal.
- No llevar nunca objetos cortantes o punzantes en los bolsillos.
- No retirar ni anular los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo (por ejemplo, la protección de la guillotina manual).
- Utilizar los equipos y herramientas (tijeras, cúteres, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas que han sido concebidos.
- Llevar siempre la ropa abrochada, ceñida al cuerpo y el pelo recogido. Evitar la utilización de anillos, brazaletes, colgantes u otros adornos y utilizar ropa que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Seguir el manual de instrucciones de la máquina para realizar de una manera segura las operaciones.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



**RIESGO DE
SOBRESFUERZOS**

RIESGOS POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS POR:

- Inclinar el tronco para levantar o manipular cargas haciendo fuerza con la zona lumbar y no flexionar las piernas.
- Girar el cuerpo con la carga (materiales, documentación, etc.) en brazos, flexionar demasiado las rodillas.
- Manipular mal las cajas de materiales pesados.
- Levantar materiales y clasificadores por encima del nivel de los hombros.
- En la ayuda a la realización de diversos ejercicios o tareas, especialmente, para los maestros o maestras de Educación Infantil.

ACCIONES PREVENTIVAS

En caso de que la manipulación de carga deba realizarse manualmente se tendrán en cuenta las siguientes normas:

- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y mantener el mentón metido.
- No girar el cuerpo mientras se transporta la carga.
- Sujetar firmemente la carga con ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo.
- Priorizar la ayuda con medios mecánicos o entre dos personas con cargas superiores a 25 kg, o 15 kg para trabajadoras y trabajadores jóvenes o mayores, puesto que, según el INSST, constituyen un riesgo en sí mismas de lesiones dorso-lumbares.
- Extremar las precauciones durante las operaciones de transporte de equipos, reduciendo en lo posible el tamaño del material transportado, avisando al resto de personal de la realización de dichas tareas y utilizando carros para el movimiento o transporte de instrumentos más pesados.

TRANSPORTE DE INSTRUMENTOS

Muchos de los problemas musculares de los músicos y músicas están relacionados con el transporte del instrumento. Al repetirse periódicamente el mismo tipo de carga sobre los hombros y la espalda, estos se pueden dañar a medio plazo. Por tanto, se deberá:

- Valorar la conveniencia de la utilización de un estuche para el instrumento lo más ligero posible para no incrementar el peso excesivamente como, por ejemplo, de fibra de carbono.
- Utilizar correas tipo mochila para distribuir el peso de forma equilibrada entre los dos hombros.



- Descargar el instrumento siempre que no camine.



SOBRESFUERZO

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGOS DE FATIGA FÍSICA POR POSTURAS FORZADAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEBIDO A:

- Sobresfuerzo físico durante los ensayos.
- Estatismo postural.
- Imposibilidad de alternar posturas.
- No hacer descansos o pausas en el trabajo o ensayo.
- Flexionar o girar el tronco, trabajar en cuclillas o de rodillas.
- Movimientos repetitivos al tocar instrumentos.
- Utilización de todo el cuerpo y, de numerosos músculos y articulaciones del cuello, hombro, brazo, antebrazo y mano cuando se tocan instrumentos.
- Lesiones causadas por las embocaduras en los instrumentos de viento.

ACCIONES PREVENTIVAS

DURANTE LAS CLASES TEÓRICAS:

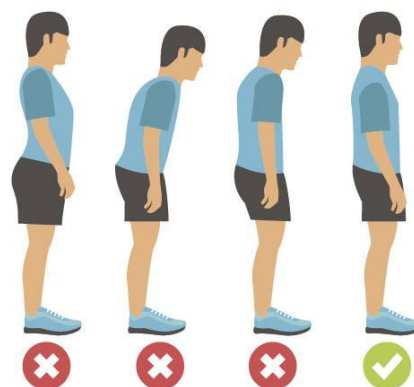
- Mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura.
- Realizar descansos que rompan el mantenimiento de posturas estáticas (tanto sentado como de pie), de 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo. No obstante, en tareas que requieran una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos.
- Evitar los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados y las posturas estáticas.
- Cambiar de posición con frecuencia para evitar la fatiga física.
- Respecto al mobiliario, asegurarse de que la mesa tenga las dimensiones adecuadas para el desarrollo de la tarea.
- Configurar y ajustar la silla y su distancia al equipo de trabajo.
- Respetar un espacio libre de 60 cm para las extremidades.
- Si es posible, evitar trabajar de rodillas, apoyarlas sobre superficie acoplada.
- Regular el asiento de la silla en altura e inclinación y utilizar el apoyabrazos en caso de que exista.
- Utilizar un reposapiés cuando, al ajustar la silla a la altura de la mesa de trabajo, los pies no apoyen en el suelo.
- Realizar ejercicios de estiramientos.
- Utilizar calzado cómodo y que sujete bien el pie.

POSICIÓN DURANTE EL CANTO:

No existe una posición específica para obtener un buen resultado al cantar. Sin embargo, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Durante el canto mantener una “postura noble” , es decir, con el pecho cómodamente elevado, la columna estirada y la espalda abierta.

- Mantener los pies paralelos y alineados con los hombros, uno ligeramente adelantado para dar estabilidad y equilibrio al cantar. Estarán firmemente plantados sobre el suelo, sin bloquear las rodillas y con el peso distribuido entre el talón y la parte delantera de la planta del pie.
- Mantener la columna recta, hombros y brazos relajados a fin de no tensionar el cuello. A este respecto, la cabeza debe sentirse alta, barbilla recta mirando al frente con la línea de visión paralela al suelo, o, siempre que no afecte a la libertad de movimiento del cuello, dirigida muy ligeramente hacia arriba, pero sin fijar la mirada en punto alguno, para no perder la concentración.
- Como se utiliza la respiración diafragmática, dejar la región abdominal libre para que el diafragma funcione tranquilamente.
- También se puede adoptar la postura de sentados, observando la postura recta y procurando:
 - Asentar la cadera sobre los huesos que se notan en las nalgas y dejar el diafragma libre para funcionar bien.
 - Mantener la columna y la barbilla rectas y los brazos y hombros relajados.



DURANTE CLASES PRÁCTICAS TOCANDO INSTRUMENTOS DE PIE:

- Mantener la siguiente posición y corregir constantemente cualquier torsión o posición diferente: una línea imaginaria debe pasar a través de la oreja, el hombro, la cadera y el tobillo. La cabeza y el cuello deben estar en posición alineada con el eje de la columna vertebral, no hacia delante o atrás y tener una pequeña rotación hacia la izquierda, con el fin de no crear una posición descentrada de hombros y omoplatos. Asimismo, se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:
 - Mantener la cabeza lo más recta posible con respecto al pecho.
 - No echar los hombros hacia delante encogiéndolo el pecho, alejarlos de las orejas y echar los omoplatos hacia atrás. No tensar ni elevar los hombros. Intentar, en la medida de lo posible, mantenerlos simétricos entre sí.
 - En cuanto al tórax, mantener una posición normal, no levantada, lo que facilita la respiración desde la parte baja del abdomen. Al mantener las costillas elevadas, se tiene más libertad para respirar y se evita encorvar los hombros.
 - No tensar en exceso el diafragma, ni los músculos abdominales.
 - Mantener la pelvis alineada al eje longitudinal del cuerpo. Se debe evitar llevarla hacia delante o atrás. Es necesario observar su estabilidad, pues se tiende a avanzarla cuando no se controla lo suficiente la respiración. Permanecer de pie puede acentuar en exceso la curvatura lumbar natural. Una buena posición equilibrada de la pelvis y las piernas reducirá la tensión sobre la espalda y la sobrecarga muscular. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas sin tensar las piernas.
 - Mantener las piernas abiertas a una distancia similar a la que hay entre ambos hombros, distribuyendo el peso por igual entre ambas piernas.
 - Los pies ligeramente hacia afuera y firmemente apoyados en el suelo con el peso repartido por igual entre la punta y el talón.

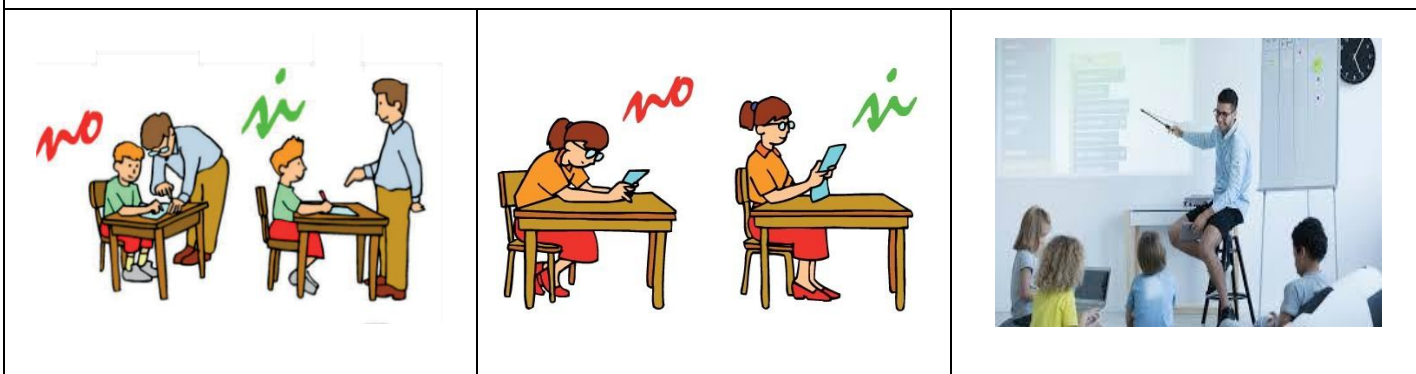
DURANTE LAS CLASES PRÁCTICAS TOCANDO INSTRUMENTOS EN POSICIÓN SENTADA:

- Sentarse de forma correcta lo que aumenta la comodidad y el bienestar general durante la práctica musical y las actividades de la vida diaria. La forma correcta de sedestación es:
 - La columna y los muslos deben estar en situación de entre 90 y 120, al igual que las rodillas alineadas verticalmente con los pies y 90 y 120 con las caderas.
 - Los pies deben estar ligeramente separados y bien apoyados en el suelo.
 - La estructura del cuerpo exige sentarse sobre los huesos de "sustentación": las piezas óseas redondeadas en el borde inferior de la pelvis. Al hacerlo así, la pelvis se mantiene recta, centrada y puede sostener la columna, cuello y cabeza, así como todo el peso del tronco.
 - Con la pelvis centrada, la columna puede estirarse y alargarse en lugar de hundirse agudizando sus curvas.
 - Al sentarse se debe mantener la espalda recta sin alterar en ningún momento las curvas de la espalda. Para practicar la posición se recomienda un ejercicio muy simple: imaginemos la sensación de que una cuerda que perpendicularmente al suelo nos estira desde la cabeza, a la vez que mantenemos la posición de 90° con los muslos.
 - Sentarse en el centro o en el borde de la silla y sin inclinarse hacia delante dificultaría la adopción de una buena postura.
 - El atril debe estar a la altura de los ojos y paralelo al instrumento, permitiendo mirar de frente a la partitura, tanto si se toca de pie o sentado para mantener la postura ergonómica. Si se coloca la partitura por debajo de la altura de los ojos, se encorvará la espalda para verla bien; y la espalda debe estar siempre en línea recta.



LESIONES PROVOCADAS POR EMBOCADURAS DE LOS INSTRUMENTOS DE VIENTO:

- Para prevenir problemas de la embocadura en la práctica de instrumentos de viento se recomienda realizar un correcto calentamiento y enfriamiento del labio e incorporar pausas de 5 minutos cada 20-25 minutos de ensayo, y aprender posturas correctas para evitar problemas crónicos.



CONTACTOS ELÉCTRICOS

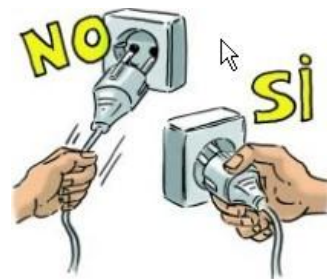
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO DE CONTACTO, DIRECTA O INDIRECTAMENTE, CON PARTES ACTIVAS EN TENSIÓN ELÉCTRICA MOTIVADOS POR DEFICIENCIAS EN LAS INSTALACIONES ELÉCTRICAS Y POR LA MANIPULACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS.

ACCIONES PREVENTIVAS

- No manipular, sustituir o anular los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas.
- No conectar a las bases de enchufes aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en su conjunto tengan una potencia superior.
- Utilizar enchufes cuyas bases estén libres de humedades y disponer de toma de tierra.
- Asegurarse de que las cajas de registro dispongan de tapas adecuadas.
- Desconectar inmediatamente los conductores o enchufes, si se apreciara calentamiento.
- Comunicar a la dirección del centro cualquier anomalía que se observe.
- En caso de accidente no tocar nunca a la persona electrizada, desconectar primero la corriente eléctrica. En caso de no ser posible, intentar apartar a la persona electrizada con un elemento aislante (listón, tabla, pértiga aislante, etc.)
- Realizar las conexiones de equipos a la red eléctrica mediante clavijas adecuadas a la potencia eléctrica. Las clavijas y las bases de enchufes deben estar en buen estado y sus partes en tensión deben ser inaccesibles cuando las clavijas estén parcial o totalmente introducidas.
- Asegurarse de que los conductores de alimentación de los equipos mantengan su aislamiento en todo el recorrido.
- En los empalmes y conexiones de los conductores eléctricos, emplear elementos de conexión adecuados. Nunca se deben realizar por retorcimiento o arrollamiento entre sí de los conductores.
- No acercar los conductores de alimentación de los equipos a elementos de calefacción o fuentes de calor.
- No usar equipos con conductores sin aislantes (cables pelados), ni clavijas o enchufes rotos.
- Desconectar inmediatamente cualquier equipo eléctrico que presente calentamiento anormal o chispazos y comuníquelo a la dirección del centro.
- Al terminar la jornada de trabajo, desconectar los equipos e instalaciones que no requieran permanecer encendidos.
- No enchufar las clavijas de los equipos con las manos o los pies mojados.
- No alterar los dispositivos de seguridad: aislantes, carcasas, etc.
- Antes de realizar cualquier manipulación de los equipos, desconectar de la red eléctrica.
- Evitar dar tirones sobre los conductores eléctricos. Desconectar siempre los equipos eléctricos desde la clavija.



INCENDIOS Y EMERGENCIAS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR COMBUSTIÓN AUTOSOPORTADA QUE SE PROPAGA DE MANERA INCONTROLADA EN EL TIEMPO Y EN EL ESPACIO DEBIDO A:

- Presencia de materiales combustibles cerca de fuentes de calor
- Incendios de origen eléctrico.
- Ausencia de implantación del Plan de Actuación ante emergencias en el centro.

Véase el siguiente documento: "[Seguridad contra incendios](#)"

ACCIONES PREVENTIVAS

De acuerdo a la Orden de 16 de abril de 2008, por la que se regula el procedimiento para la elaboración, aprobación y registro del Plan de Autoprotección de todos los centros docentes públicos de Andalucía:

- Cada centro escolar debe disponer de un Manual de Autoprotección.
- Se debe formar e informar al personal en emergencias.
- Se debe realizar al menos un ejercicio de simulacro al año.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Respetar la prohibición de fumar en su centro de trabajo.
- Si se va a desarrollar alguna actividad que puede producir chispas o altas temperaturas, retirar primero todos los elementos que puedan ser inflamables o combustibles y asegurarse de tener cerca un extintor.
- No colocar cerca de fuentes de calor objetos que puedan arder.
- Si se utilizan calefactores eléctricos o de llama, evitar que algo pueda caer encima y desconectarlos antes de salir del recinto, aunque sea por corto espacio de tiempo.
- No usar estufas de resistencia.
- Comprobar que las vías de evacuación estén libres de obstáculos.
- En caso de incendio, seguir las pautas del plan de autoprotección.
- Los equipos de primera intervención deben formarse en la utilización de extintores, por si tuvieran que actuar en caso de conato de incendio.
- Asegurarse de que las instalaciones de protección contra incendios estén en perfecto estado de uso y conservación.
- No modificar ningún elemento de la instalación que pueda alterar su funcionamiento.
- Mantener los accesos a los aparatos y equipos de extinción siempre despejados y libres de obstáculos.
- Comprobar que los extintores mantengan su eficacia y se recarguen antes de la finalización del periodo de caducidad.
- Utilizar los extintores siguiendo las instrucciones indicadas por la empresa fabricante.
- En caso de siniestro, proceder a una revisión de la instalación de protección contra incendio.
- No utilizar los extintores como perchas, ni tampoco cambiarlos de sitio.
- Comunicar a la dirección del centro cualquier anomalía en las instalaciones o equipos de extinción de incendios.

- No hacer reparaciones o modificaciones en instalaciones o equipos eléctricos. Únicamente las debe realizar personal cualificado y siempre respetando la normativa vigente.
- No conectar a las bases de enchufes aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en su conjunto tengan una potencia superior.
- No utilizar prolongadores eléctricos de baja calidad. Utilizar únicamente los prolongadores y las bases de enchufe con marcado “CE” de seguridad.
- Cuando se detecte una avería o se perciba olor a plástico quemado, desconectar inmediatamente cualquier equipo eléctrico y comunicarlo a la dirección del centro.
- Evitar dar tirones sobre los conductores eléctricos. Desconectar siempre los equipos eléctricos desde la clavija.

En caso de evacuación del centro, deberá:

- Conocer los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación.
- No cerrar las salidas de emergencias. Estas deberán permanecer sin obstáculos y objetos que impidan su correcto uso.
- En el momento de la evacuación del centro, cuando suene la alarma, asegurarse de que el alumnado siga las instrucciones del profesorado, que mantenga la calma y esté en silencio y tranquilo.
- Comprobar que no falta ningún compañero o compañera. Contar todo el alumnado y avisarle para que verifique rápidamente si falta alguien.
- Ser rápidos en la evacuación, sin entretenerse a coger nada. Centrarse solo en seguir las instrucciones del profesor/a.
- Mantener la calma a la hora de moverse. Salir de manera ordenada, sin prisas ni empujones que provoquen accidentes.
- No volver atrás, por mucho que se quiera recuperar un objeto, excepto que sea una indicación del profesorado.
- Si hubiese humo, se debe intentar gatear para así respirar mejor y taparse la nariz y boca con un pañuelo húmedo o con una prenda de ropa.
- Una vez que todo el grupo consiga salir al exterior del centro, no detenerse en las puertas de la salida, ya que podría suponer un obstáculo para la salida de otras personas.
- Al final, dirigirse junto al grupo al punto de reunión establecido en el Plan de Autoprotección y quedarse allí hasta que lo indique el profesor/a.

Es importante comentar previamente en el aula todas estas pautas a seguir, para saber cómo actuar adecuadamente en casos de emergencia o incendio.



AGENTES FÍSICOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR EXPOSICIÓN AL RUIDO AMBIENTAL GENERADO EN EL CENTRO DEBIDO

A:

- Ruido producido durante la impartición de clases prácticas de música en aula y auditorio.
- Volumen elevado del alumnado o del profesorado en el aula o provocado por otras conversaciones, por el movimiento de personas o por el tráfico cercano al centro.
- Ruido generado por presencia de equipos ruidosos próximos al puesto de trabajo (impresoras, fotocopadoras, etc.)

ACCIONES PREVENTIVAS

DURANTE EL DESARROLLO DE CLASES TEÓRICAS:

Se recomienda que el nivel sonoro en los puestos de trabajo sea lo más bajo posible. Es recomendable:

- Mantenerse alejado o alejada de las ventanas para disminuir el ruido que provenga del exterior.
- Aislar los equipos de trabajo generadores de ruido (impresoras y fotocopadoras, por ejemplo) de las zonas de trabajo, colocándolos en una habitación aparte.
- Usar cascos o aisladores de ruido, si procede.

DURANTE EL DESARROLLO DE CLASES PRÁCTICAS CON INSTRUMENTOS:

- Planificar el trabajo semanal para evitar la sobreexposición. Cualquier exposición al ruido durante la semana, además de la asociada a la música, es acumulativa.
- Revisar la estructura de las lecciones de forma que únicamente ciertos grupos utilicen sus instrumentos al mismo tiempo, mientras el resto se encuentran realizando otras tareas. Asimismo, se recomienda reducir el tiempo de exposición a niveles de ruido excesivo mediante un repertorio con piezas de mayor y menor intensidad.
- Alternar las sesiones de forma que la exposición a ruidos elevados se vea limitada.
- Utilizar, si es posible, salas de mayor tamaño. En este sentido, cuando se emplean aulas de dimensiones reducidas se puede generar un nivel de exposición mayor, puesto que el profesorado no puede mantenerse alejado del sonido que se esté generando.
- Seleccionar espacios con acústica apropiada, evitando las salas con mucha reverberación; las aulas no se deben escoger en función del tamaño de los instrumentos, sino en función de cómo sean de ruidosos. Los intérpretes de los instrumentos más ruidosos requerirán salas de mayor tamaño.
- En la medida de lo posible, utilizar aulas de enseñanza en las que se hayan incluido materiales absorbentes del sonido, como moquetas, paneles acústicos, corcho o cortinas. Tener en cuenta el aislamiento acústico de la puerta.

- Elegir una ubicación adecuada durante las clases. En determinadas situaciones se puede considerar la colocación de pantallas acústicas entre el alumnado y el profesorado.
- Cuando se empleen dispositivos de refuerzo del sonido, seleccionar amplificadores de alta calidad y utilizarlos a niveles silenciosos. Escuchar la música grabada a un volumen moderado.
- Emplear equipos de protección individual auditiva durante las lecciones más ruidosas, si procede.



AGENTES FÍSICOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



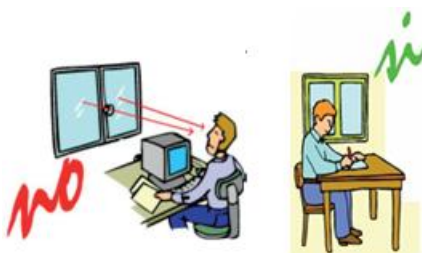
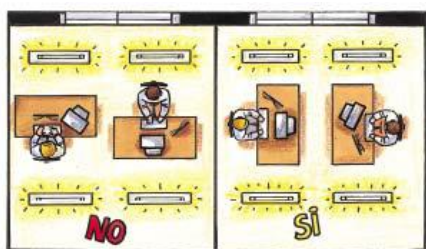
RIESGO POR EXPOSICIÓN A ILUMINACIÓN INADECUADA POR:

- Falta o escasez de iluminación.
- Días nublados o tramos horarios donde hay que usar únicamente luz artificial.
- Mala orientación del mobiliario que provoca reflejos o deslumbramientos en distintas situaciones.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Siempre que sea posible, utilizar lugares de trabajo que tengan iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas.
- Evitar los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia.
- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
- Instalar puestos de trabajo de forma que las fuentes de luz no provoquen deslumbramientos directos ni produzcan reflejos molestos en la pantalla.
- Equipar las ventanas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. La intensidad de la luz variará en función de las actividades que se deban desarrollar.

En oficinas la iluminación artificial tiene que ser suave y la intensidad de la luz debe superar los 500 lux.



AGENTES FÍSICOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS DEBIDO A:

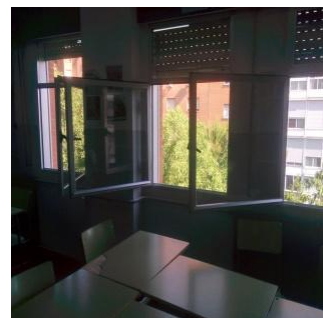
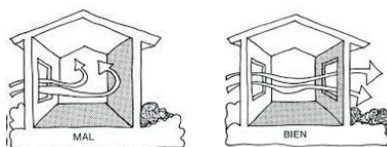
- Las épocas estivales o invernales.
- Sistemas de climatización inadecuados, inexistentes, sin revisiones o defectuosos.
- Uso de maquinaria que desprende calor.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Mantener una ventilación adecuada del aula o taller.
- Si es necesario, encender el sistema de aire acondicionado.
- Tener en cuenta la opinión del resto de compañeros y compañeras para alcanzar unas condiciones agradables para todas las personas del entorno.
- En actividades al aire libre, especialmente en épocas calurosas, usar protectores solares, gorra, vestimenta ligera e hidratarse continuamente.
- Elegir y/o adaptar los espacios donde se realizan las actividades deportivas a las condiciones climáticas de cada época del año.

RECOMENDACIONES EN EL AULA:

- La temperatura óptima se encuentra entre los 17° y los 27° y la humedad relativa entre el 30% y el 70%.
- La velocidad del aire debe estar comprendida entre 0.25 m/s y 0.5 m/s dependiendo de los trabajos realizados.



RIESGOS BIOLÓGICOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS POR:

- Brotes de enfermedades víricas como gripe, cuadros víricos intestinales, COVID-19, etc.
- Primeros auxilios básicos, curas de heridas.
- Proyección de líquidos potencialmente infecciosos o peligrosos.

ACCIONES PREVENTIVAS

RECOMENDACIONES:

- Ventilar el aula o despachos de forma regular.
- Airear las aulas mediante la apertura de ventanas durante el tiempo que dura el cambio de clase.
- Guardar unas normas muy estrictas de higiene personal, sobre todo, antes de comer o beber, lavarse las manos correctamente y con frecuencia.
- No compartir vasos, platos o cubiertos.
- No llevarse a la boca material de escritura o dibujo como: lápices, bolígrafos, reglas, etc.
- No comer ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines, etc.)
- Comunicar todos los accidentes/incidentes con riesgo biológico a la persona titular de la dirección del centro, a fin de que la misma se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud.
- Toser y estornudar cubriendo la nariz y la boca con un pañuelo, y desecharlo a un cubo de basura con bolsa interior. Posteriormente, lavarse las manos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Si procede, mantener el distanciamiento físico establecido en la normativa.



RIESGOS ASOCIADOS A FOTOCOPIADORAS**DESCRIPCIÓN DEL RIESGO****RIESGO POR UBICACIÓN Y USO DE FOTOCOPIADORAS POR:**

- Utilización de fotocopadoras, impresoras, etc.
- Atrapamientos por o entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras).
- Exposición a radiaciones nocivas o tóxicas (tóner, ozono, etc.)

ACCIONES PREVENTIVAS**RECOMENDACIONES:**

- Instalar en una habitación correctamente ventilada con el fin de asegurar una correcta renovación de aire del local.
- Dejar espacio suficiente alrededor de la máquina para permitir las operaciones de mantenimiento periódico por parte del personal formado y autorizado por el Servicio Técnico concertado.
- Al instalarlas, evitar que las rendijas de ventilación de las fotocopadoras queden obstruidas por objetos, mobiliario, etc., ya que puede dar lugar a la elevación de temperatura en el interior de la máquina con el consiguiente riesgo de incendio.
- Consultar el Manual de Instrucciones de la máquina antes de su manipulación, con el fin de recabar información acerca de su uso y características.
- Evitar el contacto directo con el polvo de tóner al manipular o cambiar los cartuchos y al desatascar el papel. Realizar estas operaciones con precaución y lavarse posteriormente las manos.
- No soplar nunca sobre una superficie para retirar el polvo de tóner que pudiera permanecer depositado en ella.
- Realizar la ventilación periódica del lugar en el que se encuentran las máquinas fotocopadoras. Abrir la ventana o la puerta del local de vez en cuando para generar corriente.
- En caso de tener que manipular el interior de la fotocopadora, no tocar otros elementos que los indicados en las instrucciones, procurando que ningún objeto (pulseras, ropa, etc.) se enganche en los elementos móviles de la máquina. Antes de manipular, desconectar siempre la máquina y esperar un tiempo a que se enfríe.
- Al desconectar la máquina, tirar de la clavija, nunca del cable.
- No comer, beber ni fumar mientras se manipula una fotocopadora.
- Cuando sea necesario cambiar el tóner de la máquina, hacerlo con guantes y con la habitación ventilada.
- No realizar tareas para las que no se tiene formación y/o autorización. En caso de avería, avisar siempre al Servicio Técnico.

CARGA FÍSICA. PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO DE CARGA FÍSICA DEBIDO A:

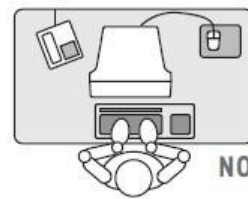
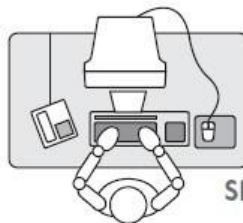
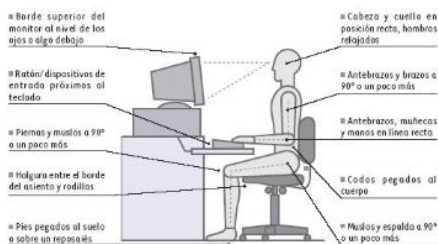
- Realización de trabajos prolongados con pantallas de visualización de datos o por no disponer de mobiliario adecuado. Diseño inadecuado del puesto.

Vea el documento: ["Recomendaciones Ergonómicas en Trabajos de Oficina"](#)

ACCIONES PREVENTIVAS

- Al trabajar sentado/a, mantener la espalda recta en el respaldo de la silla, no inclinar excesivamente la cabeza (no más de 30°), no rotar lateralmente la cabeza más de 20°, no flexionar la mano respecto al eje del antebrazo, evitar la inclinación del fémur hacia abajo, evitar asientos sin punto de apoyo para la espalda ni para los brazos, etc.
- Trabajar con la mano apoyada en el ratón, la muñeca recta y el codo apoyado formando un ángulo de 90°.
- Establecer periodos de descanso y aprovecharlos para andar y estirar piernas, pies, brazos y manos.
- Realizar pausas de 5-10 min cada hora, realizando estiramientos.
- Asegurarse de que el espacio de la zona de trabajo sea suficiente para permitir una posición cómoda. Asimismo, se tendrán en cuenta las siguientes consideraciones:
 - Las dimensiones de la **mesa** o superficie de trabajo han de ser suficientes y permitir la colocación de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. Debe habilitarse espacio suficiente para los miembros inferiores (muslos, rodillas y pies).
 - El asiento de la **silla** tiene que ser estable y proporcionar libertad de movimientos. Preferentemente, utilizar sillas con ruedas (normalmente 5), evitando desplazamientos involuntarios. La silla debe situarse cerca de la mesa (para impedir inclinarse hacia adelante y encorvarse), y nunca sentarse en el borde (para impedir inclinarse o llevar el peso del cuerpo hacia un lado).
 - Colocar la **pantalla** entre 40 cm y 60 cm de distancia y la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos. Colocarla de manera que la luz incida lateralmente y no provoque deslumbramientos.
 - Utilizar el **reposamuñecas del teclado, atril y reposapiés**, en caso necesario.

POSTURA CORRECTA



- Ubicarse a una distancia óptima del monitor (50 cm.)
- Dejar espacio entre el teclado y el final de la mesa.
- Ubicarse enfrente del monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.

CARGA VISUAL Y MENTAL: PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**DESCRIPCIÓN DEL RIESGO****RIESGO DE CARGA VISUAL POR:**

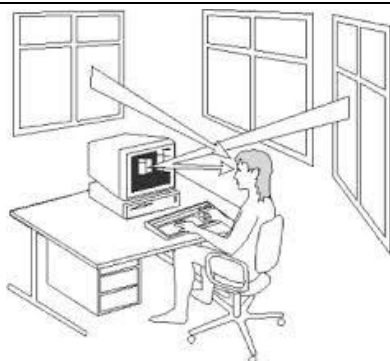
Deficiencias en el monitor y malas condiciones lumínicas del espacio de trabajo.

RIESGO DE CARGA MENTAL POR:

Uso de programas informáticos, carga y organización del trabajo.

ACCIONES PREVENTIVAS

- No situar el puesto de trabajo de frente o de espaldas respecto a la luz natural.
- Dotar a la persona trabajadora de programas informáticos adecuados para las tareas encomendadas, así como formarla para su uso.
- Evitar tareas que exijan una atención elevada durante periodos prolongados.
- Realizar pausas para interrumpir tareas repetitivas cada 2-3 horas.
- Planificar y repartir las tareas marcando un ritmo de trabajo adecuado para la persona trabajadora.
- Actualizar y reciclar conocimientos en el manejo de los nuevos avances tecnológicos que debe utilizar en su trabajo.
- Tener en cuenta las siguientes recomendaciones sobre el puesto de trabajo:
 - La imagen del monitor debe ser nítida y sin parpadeos.
 - Los símbolos de las letras del teclado deben ser fácilmente legibles para la persona trabajadora.
 - La superficie de trabajo debe tener un acabado mate.
 - La iluminación del documento debe alcanzar al menos los 500 lux.
 - Las luminarias no deben causar reflejos, deslumbramientos ni parpadeos.
 - La mesa de trabajo debe tener la profundidad necesaria para que la persona se sitúe entre 40 y 60 cm del monitor.



RIESGOS PSICOSOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGOS PSICOSOCIALES POR ESTRÉS LABORAL:

- Se puede definir como un desequilibrio sustancial percibido, entre la demanda de trabajo y la capacidad de respuesta de la persona trabajadora, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias, según la propia persona.
- También se define como un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y/o de comportamiento a ciertos aspectos nocivos del contenido, la organización y el medio ambiente de trabajo, resultado de los factores psicosociales de riesgos, presentes en las condiciones laborales, que de forma acumulativa y/o intensa, actúan sobre la persona trabajadora con probabilidad de provocar alteraciones en su salud, tanto a nivel individual (física, mental y social) como a nivel organizacional.
- Los factores psicosociales de riesgo o fuentes de estrés en las situaciones laborales son, entre otras:
 - o Sobrecarga o subcarga de trabajo.
 - o Bajo nivel de compensaciones.
 - o Altas exigencias psicológicas, ambigüedad o conflicto de rol o fallos en la comunicación.
 - o Bajo control sobre el contenido de la tarea.
 - o Mal clima laboral (existencia de relaciones conflictivas, ausencia de sentimiento de grupo y excesiva competitividad).
- Según personas expertas, la situación más desfavorable o de mayor riesgo para la salud de las personas trabajadoras ocurre en los puestos de trabajo en los que la interacción entre estas dimensiones toma el sentido de alta carga de trabajo o demanda, poco control y escaso apoyo social.

ACCIONES PREVENTIVAS

Existen básicamente dos frentes de actuación: disminuir los acontecimientos estresores o fuentes de estrés y aumentar la resistencia de la persona trabajadora a padecerlo y a manejarlo una vez aparecido. Para ello se recomienda lo siguiente:

- Identificar los factores de riesgos psicosociales a los que están expuestas las personas en el trabajo.
- Sensibilizar e informar para la mejora de la organización y el apoyo social.
- Acoger a la nueva persona trabajadora a fin de facilitarle la adaptación al puesto de trabajo.
- Mantener una comunicación asertiva con todas las personas del entorno.

- Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros y compañeras.
- Compatibilizar horarios laborales con las responsabilidades fuera del trabajo, en la medida de lo posible.
- Formarse en:
 - Estrategias cognitivas: desensibilización sistemática, inoculación del estrés, meditación, etc.
 - Estrategias fisiológicas: relajación muscular, relajación autógena, control de la respiración.
 - Técnicas conductuales: entrenamiento en habilidades sociales, resolución de problemas, técnicas de autocontrol, etc.



RIESGOS PSICOSOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO PSICOSOCIAL POR SÍNDROME DEL BURNOUT (respuesta al estrés crónico, cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad de la persona trabajadora para hacerles frente). Cursa con:

- Alto agotamiento emocional.
- Alta despersonalización o cinismo en la relación con los demás.
- Baja autoeficacia profesional.

ACCIONES PREVENTIVAS

RECOMENDACIONES:

- Adoptar un estilo asertivo ante compañeros y compañeras y superiores, con el fin de que las relaciones laborales y el trabajo en sí no se vean deteriorados por malos entendidos.
- Saber ajustar las expectativas e ideales a la realidad.
- Reciclarse y formarse para ampliar las competencias, si hay sensación de estancamiento.
- Afrontar este riesgo psicosocial desarrollando la resiliencia. Para ello, puede ayudar seguir las siguientes recomendaciones:
 - Estar en buena forma física, comer y descansar saludablemente, identificar las cosas que agobian, aprender a compensar esfuerzos con actividades que aporten energía positiva: pasear, bailar, leer, escuchar música, etc.
 - Modificar la interpretación errónea o negativa por otra interpretación más positiva.
 - Ordenar las prioridades y centrarse en la tarea.
 - Organizar la vida familiar para que concilie con la profesional.
 - Aprender y entrenar la asertividad, las habilidades sociales, las técnicas de resolución de problemas, etc.
 - Controlar la respiración, relajación física y mental, yoga, gi-kong, etc.
 - Pedir ayuda, si lo anterior no es suficiente.



RIESGOS PSICOSOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO

RIESGO DE VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO. CONFLICTOS. ACOSO LABORAL.

- El concepto de violencia laboral se refiere a cualquier forma de violencia que se produzca en el entorno del trabajo que cause o puede llegar a causar daño físico, psicológico o moral, y constituye un riesgo psicosocial.

- Los conflictos en el trabajo y su gestión ineficaz constituyen uno de los estresores de carácter psicosocial más importante para la calidad de vida laboral y la productividad organizacional. Un conflicto es la coexistencia de ideas o tendencias contradictorias, normalmente cuando una persona (o grupo) se enfrenta a otra (u otras) por sus intereses o necesidades. Esta incompatibilidad derivada de la propia convivencia puede generar enfrentamientos. El problema se agrava cuando la situación conflictiva no se gestiona adecuadamente, llegando incluso a episodios de agresividad y violencia o mobbing.

- El acoso laboral o mobbing es toda conducta de diversa índole y severidad que, realizada entre el personal trabajador con cierta reiteración y frecuencia, genera un ambiente intimidatorio, ofensivo u hostil, susceptible de atentar a la dignidad, integridad moral y salud de la persona trabajadora.

- Las conductas que pueden contribuir a situaciones de acoso laboral se pueden agrupar en:

- Descrédito de la capacidad laboral y deterioro de las condiciones del ejercicio profesional.
- Aislamiento social laboral.
- Desprestigio personal.
- Agresiones y humillaciones.
- Robos y daños.
- Amenazas.



RECOMENDACIONES PARA GESTIONAR EL CONFLICTO

Qué estimular	Qué evitar
Reconocer el conflicto: 1 Entender los conflictos como algo natural. 2 Abordar los conflictos inmediatamente. 3 No impedir que existan desacuerdos. Favorecer la comunicación: 1 Promover la comunicación frecuente. 2 Escuchar atentamente. 3 Esforzarse por clarificar los problemas. 4 Formular preguntas abiertas. 5 Proveer información cuando ésta se necesite. 6 Facilitar la expresión de las quejas, preocupaciones e incertidumbres de forma constructiva. Existencia de normas claras de tratar los conflictos: 1 Centrarse en los problemas y no en las personas. 2 Comprender las reacciones emocionales como un elemento natural en los conflictos. 3 Presentar los argumentos en primera persona. 4 Favorecer las discusiones abiertas sobre las diferencias. 5 Determinar puntos de acuerdo y realizar seguimientos. Tratamiento eficaz de los conflictos: 1 Escucha activa. 2 Establecer metas claras. 3 Determinar los problemas, los intereses, las posiciones y las reacciones personales. 4 Mantener una actitud abierta para encontrar soluciones creativas. Establecer medidas organizativas para evitar la generación de conflictos: 1 Resaltar la existencia de objetivos y metas comunes. 2 Fomentar la existencia de indicadores de desempeño	Evitación o no reconocimiento de los conflictos: 1 Escalamiento del conflicto. 2 Personalización de los conflictos de tarea (por ejemplo, dejar que los conflictos de tarea duren demasiado). Comunicación ineficaz: 1 Permitir que las emociones dominen el diálogo. 2 Imponer sobre los demás valores y convicciones personales. 3 Iniciar y difundir rumores. 4 Dejar frentes abiertos. 5 No buscar canales que faciliten la comunicación con los trabajadores y trabajadoras. Formas inadecuadas de tratamiento de los conflictos: 1 Romper la comunicación o anclarse: atacando a las personas interlocutoras, interrumpiendo o centrándose en características personales. 2 Culpabilizar, enjuiciar o presuponer. 3 Ignorar los intereses de la otra parte. 4 Imponer acuerdos. 5 Dar por sentado que la comunicación es fácil. Inconsistencia e inflexibilidad en el desarrollo de las tareas: 1 Tensión por la carencia o por la inadecuación de los recursos existentes. 2 Ausencia de transparencia en los flujos de información para la realización de las tareas, favoreciendo los malos entendidos frecuentes durante el desarrollo del trabajo. 3 Imprevisibilidad respecto a gráficos y funciones. 4 Conflicto entre valores y acciones.

grupal.

- 3 Establecer y aplicar protocolos sencillos de Conflictos, Acoso Laboral y Violencia Externa.
- 4 Revisar constantemente las tareas y funciones de los puestos de trabajo.
- 5 Realizar reuniones periódicas con los y trabajadoras.
- 6 Elaborar periódicamente informes sobre logros, necesidades, planificaciones, dificultades, etc.
- 7 Realizar reuniones periódicas para comunicar iniciativas y propuestas de mejora.
- 8 Contar con la participación y sugerencias de los trabajadores y trabajadoras.
- 9 Controlar el desarrollo e implementación de políticas y procedimientos.
- 10 Realizar programas de acogida para las personas de nueva incorporación (evitan malentendidos).
- 11 Proporcionar espacios de encuentro adecuados para facilitar un acercamiento afectivo entre las personas que componen los diferentes equipos y secciones.

Problemas de supervisión y liderazgo:

- 1 Exceso de “personalismo” en la gestión.
- 2 Políticas discrecionales de premios y castigos.
- 3 Utilizar la amenaza de sanciones como el único medio de lograr que se realicen las tareas.
- 4 Agravios entre personal trabajador.
- 5 Trabajo en equipo sin normas o reglas del juego.
- 6 Competitividad por el mantenimiento del empleo.
- 7 Dificultad para entender la razón de las decisiones tomadas.
- 8 No razonar las decisiones, utilizar como único argumento el nivel en la jerarquía.

Fuentes: **SATA 3.0. “CONFLICTO, ACOSO Y VIOLENCIA EN ENTORNOS LABORALES”**

MANUEL LUCAS SEBASTIÁN CÁRDENAS

ROSA JIMÉNEZ ROMERO

Cuando el conflicto haya escalado, se recomienda identificar si hay acoso. En ese caso, o en el caso de violencia, hay que seguir los protocolos e instrucciones de seguridad en materia de agresiones en el trabajo para identificar y prever las situaciones de riesgo de violencia física y/o verbal (Protocolo de actuación en caso de agresión hacia el profesorado o el personal no docente. Orden de 20 de junio de 2011. BOJA nº 132 de 7 de julio de 2011) y/o Protocolo de prevención y actuación en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación de la Administración de la Junta de Andalucía (Resolución de 3 de marzo de 2020, de la Secretaría General para la Administración Pública, por la que se aprueba y ordena la publicación del Acuerdo de la Mesa General de Negociación Común del Personal Funcionario, Estatutario y Laboral de la Administración de la Junta de Andalucía, de 13 de febrero de 2020, por el que se actualiza el Protocolo de prevención y actuación en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación, de la Administración de la Junta de Andalucía):

[Portal de prevención y actuación de la administración de la Junta de Andalucía en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación.](#)

No obstante, es recomendable:

- Informar al superior jerárquico, si este o esta no fuera la parte acosadora.
- Comunicar la situación a los delegados y delegadas de prevención de riesgos laborales u otro personal experto.
- Expresar la situación y los sentimientos a través de la escritura libre o Diario de incidentes (INSST).

RIESGOS DE LA VOZ

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO

**RIESGO DE TRASTORNOS DE LA VOZ POR:**

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

ACCIONES PREVENTIVAS

RECOMENDACIONES:

- Utilizar tizas antialérgicas y antipolvo o materiales alternativos como pizarras digitales, según los medios del centro.
- Recibir formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que se deben adoptar, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.
- Consultar a especialistas médicos tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.
- Evitar los ambientes secos y calientes, el alcohol, el tabaco, los cambios bruscos de temperatura, así como la inhalación de 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. Hablar con un nivel de intensidad cómodo que permita ser oídos/as en cualquier situación.
- Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
- Respirar correctamente y aprender a manejar las pausas de manera adecuada.
- Hidratar la garganta constantemente.
- Ver el documento: [“Guía de buenas prácticas para la prevención de los trastornos de la voz en los profesionales del sector educativo de Andalucía”](#) y la guía interactiva: [“Cuida tu voz”](#)



ACCIDENTES DE TRÁFICO

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO


RIESGO DE ACCIDENTES IN ITINERE O IN MISIÓN, RIESGOS DE SEGURIDAD VIAL PARA PEATONES DEBIDO A:

- Al ir o volver de casa al centro.
- En desplazamiento dentro del horario laboral por motivos justificados.

ACCIONES PREVENTIVAS

Durante los desplazamientos a pie, seguir y respetar las recomendaciones del código de circulación, teniendo en cuenta:

- No caminar cerca del bordillo de la acera.
- Extremar la precaución en las puertas y rampas de garajes.
- Mostrar la intención de cruzar mirando de izquierda a derecha y a los propios coches y personas conductoras. Una vez se hayan detenido, se procederá a cruzar.
- En calles de un solo sentido, cruzar por el lado de peatones más alejado del coche que cede el paso.
- Cruzar por el centro del paso de peatones, en calles de dos sentidos.
- Cruzar siempre por el lugar que nos permita más visibilidad, evitar esta situación buscando y cruzando por el paso de peatones más cercano, en caso de un cruce sin señalizar.
- No salir nunca de entre dos coches para cruzar.
- Cruzar por plazas o rotondas: no atravesar por el medio, cruzar por las esquinas de sus calles, por los pasos de peatones rodeando la plaza o rotonda hasta el lugar deseado.
- Si se circula por carretera, cruzar siempre por el lado izquierdo de la calzada, por el arcén y en fila india. En el caso de tener que cruzar se hará por el lugar con más visibilidad.
- Cuando se acompañe al alumnado a subir o bajar del vehículo del centro, del autobús o de familiares, utilizar chalecos reflectantes de alta visibilidad.



ACCIDENTES DE TRÁFICO

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO



RIESGO POR ACCIDENTES IN ITINERE O IN MISIÓN, RIESGOS DE SEGURIDAD VIAL PARA CONDUCTORES Y CONDUCTORAS:

- Al ir o volver de casa al centro.
- En desplazamiento dentro del horario laboral por motivos justificados.

ACCIONES PREVENTIVAS

- Seguir y respetar las recomendaciones del código de circulación.
- Observar el entorno, advertir con tiempo la maniobra y ejecutarla de forma suave.
- Evitar las distracciones en la conducción, tanto las debidas a factores externos a la persona conductora (teléfono móvil, fumar, usar el navegador, cambiar la radio, temperatura del vehículo, carreteras monótonas, etc.), como internos (estados depresivos o de estrés, sueño, fatiga, problemas físicos, edad avanzada, problemas emocionales: familiares, económicos, laborales, etc.)
- Cuando se consuman fármacos o medicamentos, comprobar en el prospecto de los mismos que no alteran el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro puesto que muchos de ellos producen somnolencia, alteraciones musculares y descoordinación motora, aturdimiento, mareo, vértigo, fatiga, visión borrosa, etc.
- No conducir bajo los efectos de las drogas.



OTROS: VIGILANCIA DE LA SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS

	DESCRIPCIÓN DEL RIESGO
	No realizarse reconocimientos médicos periódicos.
	VIGILANCIA DE LA SALUD
	- La vigilancia de la salud como actividad preventiva va dirigida a proteger la salud de las personas trabajadoras 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 las personas empleadas públicas. - Por lo general, esta vigilancia solo podrá llevarse a cabo cuando la persona trabajadora pública preste su consentimiento.
ACCIONES PREVENTIVAS	
- Realizar la vigilancia específica de la salud de las personas trabajadoras, de acuerdo al art. 22 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y art. 243 de la Ley General de la Seguridad Social. - Comprobar que existe en el centro de trabajo personal con formación e información en materia de primeros auxilios. - Cuando se detecten riesgos en las condiciones laborales, informar a la Dirección o a la persona Coordinadora del Plan de Salud Laboral y Prevención de Riesgos Laborales, para su eliminación o gestión.	
	