



**FICHA INFORMATIVA**  
**PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES**  
**PERSONAL DOCENTE:**  
**PROFESORADO DE ENSEÑANZA**  
**INFANTIL Y PRIMARIA**





**RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO**

RIESGOS Y CAUSAS: LUGAR DE TRABAJO	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CARGA FÍSICA: POSTURAS FORZADAS.</b>  <b>CAUSAS:</b>                      Permanecer en bipedestación, en una misma posición, o adoptar posturas inadecuadas durante un espacio prolongado de tiempo, por ejemplo: Flexionar y girar el tronco, trabajar en cuclillas o de rodillas....</p>  <p><b>Usuario de Pantallas de Visualización de Datos-</b></p> 	<p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar la bipedestación prolongada.</li> <li>• 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.</li> <li>• Utilizar calzado cómodo y que sujete bien el pie.</li> <li>• Evitar trabajar con el niño de rodillas. Si no puede evitarlo, procurar apoyar las rodillas sobre una superficie acolchada.</li> <li>• Evitar trabajar con el niño en cuclillas. Si no puede evitarlo, minimizar la inclinación del cuello.</li> <li>• Trabajar en un mismo plano con el niño.</li> <li>• Emplear útiles y mobiliario adecuado y confortable para evitar posturas forzadas. Verificar su buen estado de conservación.</li> </ul> <p>Si usted es usuario de PVD deberá seguir las recomendaciones propuestas según la Guía Técnica, basada en Real Decreto 488/1997 de usuarios de Pantallas de Visualización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La altura de la superficie de trabajo deberá estar aproximadamente a la altura de los codos.</li> <li>• Utilizar sillas y sillones de dimensiones y características adecuadas y adaptables a las dimensiones y talla del trabajador (altura, inclinación, tipo de respaldo, material transpirable, etc...</li> </ul>

TRABAJADORES DOCENTES

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La silla de trabajo debe permitir apoyo del tronco y los pies no deben colgar del asiento.</li> <li>• El borde superior de la pantalla del ordenador debe quedar a la altura de los ojos.</li> <li>• Cuando sea necesario trabajar con documentos impresos se recomienda la utilización de un atril portadocumentos como elemento auxiliar.</li> </ul> <p>En todos los casos, realizar frecuentes estiramientos.</p>
--	---

<p><b>CARGA FISICA: MANEJO DE CARGAS</b></p> <p>CAUSAS: Manipulación manual de cargas y manejo manual de niños.</p> 	<p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximarse y/o coger a los alumnos adoptando posturas adecuadas, evite en todo momento doblar la espalda, para ello flexione las piernas manteniendo la espalda recta.</li> <li>• Disminuir el peso de las cargas.</li> <li>• Alzar y transportar cargas con la ayuda de otras personas.</li> <li>• Adecuar el espacio de trabajo a las necesidades.</li> <li>• Se recomiendan cursos de formación en el manejo adecuado de cargas.</li> </ul>
--	---

**EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR**



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.






Apoye su cuerpo sobre la mesa.




Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



TRABAJADORES DOCENTES

<p><b>RIESGO BIOLÓGICO</b></p> <p>Debido al trato diario con niños de corta edad el docente es considerado como personal de riesgo biológico por contagio de enfermedades propias de la infancia, dada la exposición social al alumnado.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventilar el aula de forma regular para mantener un ambiente más sano.</li> <li>• Observar los principios de correcta seguridad e higiene personal.</li> <li>• Utilizar guantes de latex para pequeñas curas de emergencia o las tareas de limpieza de los pequeños.</li> </ul> <p>Medidas de prevención higiénico-sanitarias:</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado de manos.</li> <li>• Utilizar guantes en tareas de higiene y aseo del alumnado</li> <li>• Evitar exposiciones ante situaciones de posibles contagios</li> <li>• Comunicación a los padres, tutores y dirección del centro ante la sospecha de posibles agentes.</li> <li>• Formación de la trabajadora en prevención de riesgos biológicos en su puesto de trabajo</li> </ul> <p>No podrá haber riesgo por exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia a los agentes biológicos contemplados en Anexo VIII del Real Decreto 39/97: Toxoplasma y Virus de la Rubéola</p>
<p><b>CARGA FÍSICA: ESFUERZO DE LA VOZ</b></p> <p><b>CAUSAS:</b> Esfuerzo mantenido por la voz, condiciones ambientales, hablar de forma inadecuada demasiado fuerte, demasiado rápido, acústica inadecuada en el aula, ruido de fondo elevado, ruido exterior elevado, excesivo ruido en el alumnado.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como la inhalación del polvo de tiza que son factores irritantes de las cuerdas vocales. No hablar mientras se escribe en la pizarra.</li> <li>• Utilizar tizas antialérgicas y antipolvo o materiales alternativos como pizarras digitales, según capacidad y medios del centro.</li> <li>• No dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.</li> <li>• Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.</li> <li>• Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.</li> <li>• Beber abundante agua.</li> <li>• 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.</li> </ul>

TRABAJADORES DOCENTES

<p><b>FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL. CARGA MENTAL</b></p> <p><b>CAUSAS:</b> Exigencias psicológicas cuantitativas (volumen, ritmo de trabajo, tiempo, alumnado diverso...), cognitivas (toma de decisiones), sensoriales (atención); control de trabajo; carga mental, inseguridad en el trabajo, factores emergentes...</p> 	<p><b>MEDIDAS PREVENTIVAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar, informar y establecer pautas sobre la mejora de la organización para evitar el estrés</li> <li>• Acoger al nuevo empleado para facilitar la adaptación</li> <li>• Mantener una comunicación asertiva con todos los agentes de la comunidad escolar y profundizar en técnicas que favorezcan el control emocional.</li> <li>• Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros, de acuerdo con el proyecto educativo del centro.</li> <li>• Favorecer el apoyo social (apoyo de superiores, Administración Educativa, compañeros, alumnos y padres).</li> <li>• Colaborar en el cumplimiento de los protocolos establecidos según Plan de Convivencia de los Centros Escolares.</li> <li>• Es recomendable la formación en resolución de conflictos y gestión del estrés para ayudar a la adaptación del Docente en el aula.</li> <li>• Identificar y evaluar los factores de riesgos psicosocial en el centro de trabajo.</li> <li>• Organizar las tareas de forma que se eviten sobrecargas.</li> <li>• Siempre que resulte posible, compatibilizar calendarios y horarios docentes con las demandas y responsabilidades de fuera del trabajo</li> <li>• Favorecer la formación continua del profesorado. (nuevas tecnologías, estrategias de control en el aula, riesgos emergentes...) con objeto de ampliar sus estrategias de afrontamiento a nuevas situaciones.</li> <li>• Sensibilizar, informar y establecer pautas sobre la mejora de la organización para evitar el estrés, la sensación de falta de apoyo y el mobbing en el trabajo docente.</li> </ul>
<p><b>MEDIO AMBIENTE FÍSICO DE TRABAJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discomfort debido a alteraciones en el microclima de trabajo que se crea en el aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se controlarán los factores de riesgo: temperatura, ventilación, humedad relativa del aire, iluminación, ruido.</li> <li>• Al margen del ruido ambiental derivado de la propia práctica, se deben evitar los generados gratuitamente por los alumnos.</li> <li>• La temperatura recomendable debe oscilar según la UNE EN ISO entre los 17°C y 24°C en invierno excepto en periodo estival que estará comprendida entre los 23°C y 26°C.</li> <li>• La humedad relativa es conveniente que sea entre el 55% y el 70%. El uso de calefacción provoca un descenso del nivel de humedad.</li> <li>• Obtener el mayor rendimiento de la luz natural</li> </ul>



TRABAJADORES DOCENTES



- siempre que sea posible. El nivel de iluminación debe ser acorde a las exigencias de la tarea. Para las tareas realizadas en el aula se requiere un nivel mínimo de iluminación de 500 lux.
- Adecuar el puesto, evitando fuentes luminosas situadas frente a los ojos y/o apantallando las fuentes de luz brillante.
- Renovación periódica del aire para mantener un ambiente más limpio e incrementar el bienestar durante la actividad docente. Evitar en lo posible las corrientes de aire.
- Es preciso considerar los efectos indeseables producidos por los ruidos, entre los que se encuentran las perturbaciones de la atención y de la comunicación. Es aconsejable utilizar equipos con una emisión sonora baja, unido al acondicionamiento de la acústica del local

**CAIDAS DE PERSONAS  
AL MISMO Y DISTINTO NIVEL**

- Tropiezos con cables u objetos en zonas de paso del lugar de trabajo.
- Mal estado del suelo, derrames, presencia de obstáculos.
- Escaleras del centro.





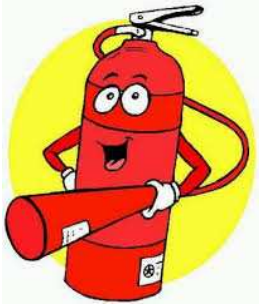

- Mantener libre de obstáculos y limpias las zonas de paso (componentes informáticos, cableado, prolongadores, papeleras, juguetes, etc.)
- Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se produzca en las zonas de paso. Evitar pisar sobre suelos mojados.
- No circular con objetos que impidan la visibilidad, apresuradamente o con calzado de suela resbaladiza o inestable (tacón alto)
- Escaleras en buen estado.
- Utilizar pasamanos existentes en las escaleras del centro.

**CHOQUE CONTRA OBJETOS**

- Golpes contra objetos: mesas, sillas, equipos informáticos, por falta de orden y limpieza.
- Incorrecta disposición del mobiliario o equipos.

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

TRABAJADORES DOCENTES


	
<p><b>CAIDAS DE OBJETOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almacenamiento y manipulación inadecuada.</li> <li>• Deficiencias en las estanterías.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener fijas a la pared las estanterías, para evitar su vuelco.</li> <li>• No cargar en exceso los estantes.</li> <li>• Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son pesados, rodantes o punzantes.</li> <li>• No almacenar objetos delante de las estanterías. Dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a ellas.</li> <li>• Si una estantería o archivador inicia un proceso de vuelco, no intente de ninguna manera sujetarlo.</li> </ul>
<p><b>INCENDIOS Y EMERGENCIAS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento preventivo de la instalación contra incendios.</li> <li>• Formación e información de los trabajadores sobre las posibles salidas y los planes de emergencia y evacuación.</li> <li>• Información y participación en simulacros de evacuación.</li> <li>• Formación de los trabajadores en primeros auxilios y situaciones de emergencia.</li> </ul>
<p><b>CONTACTO ELECTRICO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si alguna máquina o equipo de trabajo tiene el interruptor estropeado, no tiene clavija o presenta cables estropeados o con defectos en su aislamiento comunicar a la Dirección del Centro para su reparación, dejar fuera de uso la máquina o equipo de trabajo hasta que sea reparado y se encuentre en correctas condiciones de uso.</li> <li>• Ante la duda considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado</li> </ul>

## FICHAS INFORMATIVAS

### TRABAJADORES DOCENTES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado</li> <li>• Uso de máquinas o equipos con aislamiento defectuoso, por ejemplo: cables pelados o estropeados, interruptores sin clavija de conexión a la red o estropeados.</li> <li>• Manipulación de cuadros eléctricos, manipulación de equipos electrónicos como ordenadores, portátiles, etc....</li> </ul>	<p>y en tensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.</li> <li>• No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.</li> <li>• No sobrecargar los enchufes abusando de ladrones o regletas, tampoco se realizaran empalmes o conexiones.</li> <li>• No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro liquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.</li> <li>• No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.</li> </ul>
--	--

### OTROS RIESGOS EN RELACIÓN CON LA PROFESIÓN DOCENTE:

RIESGO: ACCIDENTE DE TRÁFICO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p><b>CAUSAS:</b> Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar con precaución aquellas tareas que requieran desplazamiento con vehículo por el posible riesgo de colisión o choque.</li> <li>• Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta</li> <li>• Incrementar el uso del transporte público</li> <li>• Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial</li> <li>• Evitar el consumo de drogas, alcohol y medicamentos contraindicados</li> </ul> <p>Consejos para una conducción segura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de ponerse en marcha comprobar que el vehículo realiza las revisiones periódicas correspondientes.</li> <li>• Comprobar el buen estado del vehículo – estado de neumáticos, aceite y liquido de frenos, limpiaparabrisas, funcionamiento del alumbrado-</li> <li>• No fumar ni utilizar el móvil durante la</li> </ul>



## FICHAS INFORMATIVAS

### TRABAJADORES DOCENTES

	<p>conducción</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares</li><li>• Ajustar reposacabezas lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de apoyo de la cabeza, la parte superior quedará por encima de los ojos</li><li>• Realizar reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial</li><li>• Moderar la velocidad y adecuarla a los límites establecidos en normativa vigente.</li><li>• Respetar las señalizaciones y distancia de seguridad con otros vehículos.</li></ul> <p>En general aplicar los consejos ofrecidos por la Dirección General de Tráfico sobre una conducción segura y sin riesgos.</p>
--	---