



CARM
Consejería de
Educación
Formación y
Empleo

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

COLECTIVO DOCENTE



IES
BEN ARABI
(CARTAGENA)

INFORMACIÓN PARA EL PROFESORADO

RIESGOS ASOCIADOS AL CENTRO DE TRABAJO

revisión 2015

A) DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES EN MATERIA DE PREVENCIÓN

DERECHOS

- Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Este deber de protección constituye, igualmente, un deber de las Administraciones Públicas respecto al personal a su servicio.
- En cumplimiento del deber de protección, la administración deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con su trabajo. A estos efectos, la administración realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, mediante la evaluación de riesgos, información consulta, participación y formación de los trabajadores, actuación en caso de emergencia y de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud, y mediante la constitución de una organización y de los medios necesarios en los términos establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales,

OBLIGACIONES

Los trabajadores tienen las siguientes obligaciones:

1. El trabajador tiene la obligación de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisión en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones de la Administración.
2. Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:
 - Usar adecuadamente de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que se desarrolle su actividad.
 - Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados.
 - No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los lugares de trabajo.
 - Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
 - Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
 - Cooperar con la administración para que esta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
3. El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral, conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre regímenes disciplinarios de los funcionarios públicos.

B) INFORMACIÓN SOBRE LOS RIESGOS

En cumplimiento de la Ley de Riesgos Laborales (artículo 18), se le informa de los riesgos generales asociados a su puesto de trabajo y de las medidas de prevención y corrección que debe tomar:

RIESGOS GENERALES ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

RIESGO IDENTIFICACIÓN	CAUSA MÁS FRECUENTE	MEDIDAS PREVENTIVAS
CAIDAS AL MISMO NIVEL	Mal estado del suelo, derrames, presencia de obstáculos o a una incorrecta disposición del mobiliario.	<ul style="list-style-type: none"> El suelo limpio, para que no resbale, y libre de cualquier obstáculo como carpetas, bolsos, libros, maletas.. Cuando apreciemos irregularidades en el suelo o esté resbaladizo, hemos de avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento. Si existen pequeños desniveles en los pasillos, se deben instalar rampas para evitar tropiezos y caídas. Utilizar ropa y calzado adecuado al tipo de trabajo. Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso.
CAIDAS A DISTINTO NIVEL	Mal estado de la escalera, presencia de obstáculos o ir despistado.	<ul style="list-style-type: none"> El suelo limpio y libre de cualquier obstáculo como carpetas, bolsos, libros y mochilas, especialmente en las escaleras. Los alumnos no deben utilizar las escaleras, para sentarse como “lugar de descanso”. Cuando apreciemos que las escaleras están resbaladizas, hemos de avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento. Utilizar calzado adecuado. Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso. Utilizar las escaleras menos transitadas por alumnos.
CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN Y DE OBJETOS DESPRENDIDOS	Manipulación de la carga o de objetos mal colocados en las estanterías	<ul style="list-style-type: none"> Establecer normas adecuadas de almacenamiento, que eviten la caída de los objetos almacenados. Las estanterías deben mantenerse en buenas condiciones, sustituyendo las que son viejas o poco seguras. Evite hacer movimientos bruscos con las cargas. No manipule cargas mientras está sentado.
GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	Contra cajones sin cerrar, esquinas de mesas y contra las propias mesas o pupitres de alumnos.	<ul style="list-style-type: none"> Emplear muebles con aristas redondeadas y con cajones con dispositivo de bloqueo que impida salirse de sus guías. No dejar los cajones abiertos. No dejar mesas ni sillas en los pasillos. El profesor en el aula debe tener como mínimo 5 metros cuadrados de superficie para moverse. Las mesas de alumnos en las aulas deben estar dispuestas de tal modo que respeten los pasillos. Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso.
GOLPES CONTRA OBJETOS MÓVILES	Contra alumnos en movimiento o, en los patios, contra material deportivo como balones.	<ul style="list-style-type: none"> El suelo de los pasillos y zonas de paso deben estar limpio y libre de cualquier obstáculo como alfombra, bolsos, libros, mochilas.... Evitar que los alumnos circulen por los pasillos corriendo. Utilizar calzado adecuado. Iluminar adecuadamente las zonas de trabajo y de paso.
GOLPES Y CORTES	Se producen sobre	<ul style="list-style-type: none"> Deberá extremarse las precauciones con los filos de las hojas, sobres, grapadoras, etc.

CONTRA OBJETOS Y HERRAMIENTAS	todo, durante la manipulación de material de oficina.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los objetos punzantes y de corte como tijeras, grapas, cutres deberán permanecer en los lugares destinados a ello y nunca abandonarlos en las mesas o estanterías.
ENFERMEDADES POR AGENTES BIOLÓGICOS	Por contacto directo como en cualquier lugar masificado.	<ul style="list-style-type: none"> • Todo el profesorado pertenece al grupo de riesgo contra la gripe y debe vacunarse. • La renovación periódica del aire en el aula ayuda a mantener un ambiente más limpio y contribuye a incrementar el confort y bienestar durante el desarrollo de la actividad docente. • Se deben realizar periódicamente campañas de higiene entre los alumnos por parte de sus tutores.
MALAS CONDICIONES AMBIENTALES	Riesgos debidos a problemas de temperatura, humedad, iluminación, ruido, ventilación, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • La temperatura óptima está entre 20 y 22° C. En todo caso el límite inferior es 17° C y el superior 27° C. • La humedad óptima está entre 35 y 45%. Conviene no apartarse mucho de estos valores; pero en definitiva la sensación térmica la crea la combinación de temperatura y humedad. • La iluminación, a ser posible, debe ser natural. Las ventanas deben estar en espacios laterales, evitando que tanto el profesor como los alumnos tengan las ventanas frente a ellos. • La iluminación artificial debe ser clara, pero no estridente. Para las tareas normales de un aula debe estar en torno a los 500 lux. • La renovación periódica del aire en el aula ayuda a mantener un ambiente más limpio y contribuye a incrementar el confort y bienestar durante el desarrollo de la actividad docente. • El ruido durante la labor docente es una importante fuente de estrés laboral. En la medida de lo posible se debe evitar manteniendo el orden en el centro en las horas de clase. Cuando por su origen el ruido es inevitable se debe recurrir a medidas como doubles cristales o insonorización de las aulas. •
RIESGOS ELECTRICOS	Debido al uso de aparatos eléctricos como material auxiliar en clase.	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de utilizar un equipo debemos verificar que se encuentra en perfecto estado para ser utilizado. • Comprobar, antes de utilizar un equipo, el estado del enchufe al que se va a conectar. • Si hemos de emplear alargadores, es importante comprobar que estos tienen el mismo número de contactos de conexión que el aparato a utilizar. • Para desconectar un equipo de la corriente, siempre debemos estirar de la clavija, nunca del cable. • No emplear de modo permanente alargaderas y multiconectores (ladrones). • Siempre debemos de operar con los mandos previstos por el fabricante o instalador. No se pueden alterar nunca los dispositivos de seguridad, ya que su función de protección quedaría anulada. • Comprobar que la instalación está seca antes de conectar cualquier equipo y nunca trabajar con las manos húmedas. • No derramar líquidos sobre los enchufes. • En caso de avería, desconectar la corriente e informar a mantenimiento.
FATIGA POSTURAL	Estar de pie en clase, cargar el peso de libros, demasiado tiempo sentado, actividades físicas con los alumnos, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Alterar los periodos de sedestación y bipedestación, controlando el tiempo de cada periodo. • Se deben evitar, en la medida que sea posible, movimientos bruscos y forzados del cuerpo. • Si debemos permanecer mucho tiempo en pie, es importante mantener un pie en alto apoyándolo sobre un reposapiés y alternar un pie tras otro, para reducir la tensión muscular necesaria para mantener el equilibrio. • El cuerpo debe estar erguido siempre, para prevenir deformaciones de la columna. • Es aconsejable cambiar con frecuencia de posición, para evitar la fatiga. • Incorporar el hábito de la práctica de ejercicio físico. • Tomar conciencia de la actitud postural habitual y detectar las

		<p>alteraciones posturales que podemos presentar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respetar el periodo de descanso y hacerlo en una postura adecuada. • El control de los factores de riesgo se lleva a cabo mediante medidas de higiene postural y un programa de ejercicios de flexibilización (estiramientos musculares) del cuerpo y de tonificación muscular.
RIESGOS VOCALES	<p>Dos grandes alteraciones:</p> <p>Abuso vocal (chillar, tono vocal duro, inhalación de polvo, etc.)</p> <p>Mal uso vocal (uso incorrecto de tono, intensidad, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar carraspear y toser con frecuencia. • Evitar gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental. • No dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser escuchado en cualquier situación. • Evitar el stress, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz. • Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta. • Respirar adecuadamente. • Utilizar posturas adecuadas. • Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave, para no dañar el mecanismo vocal. • Mantener un estilo de vida y entorno saludable.
RIESGOS POR ESTRÉS EN EL AULA	<p>Condicionado por las condiciones físicas del entorno, las exigencias psicológicas y físicas del trabajo, el control del trabajo, el soporte social y las compensaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las exigencias del trabajo docente deben guardar relación con las capacidades de cada uno, los recursos materiales y el soporte técnico del que se disponga. • Facilitarse el tiempo para recuperarse de la fatiga tanto si es física, como cognitiva y emocional. • Los objetivos que se establezcan deben ser razonables. • Las funciones y responsabilidades de cada uno deben estar definidas claramente. • Tener previsto un sistema de detección y resolución de conflictos. • Se deben facilitar las condiciones organizativas para que el profesorado pueda participar en las acciones que afectan a su trabajo. • Facilitar el trabajo en equipo entre docentes. • Siempre que sea posible, de debe conciliar el calendario y los horarios docentes, con las demandas y responsabilidades ajenas al trabajo, especialmente las familiares. • Mejora de las relaciones y disminución de la conflictividad entre los alumnos. • Acoger adecuadamente a los nuevos docentes.
LABORATORIOS Y TALLERES: CORTES Y PUNZADURAS	<p>Debido al trabajo con el material propio del laboratorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener el material de vidrio limpio, con cantos pulidos y en buen estado. • Reponer inmediatamente cualquier unidad rota o que haya sufrido un golpe fuerte. • No forzar directamente la separación de tapas, vasos o recipientes de vidrio que hayan quedado obturados unos dentro de otros. • No se deben abandonar agujas hipodérmicas y objetos punzantes y cortantes contaminados sobre las mesas del laboratorio.
LABORATORIOS Y TALLERES: INGESTIÓN ACCIDENTAL	<p>Debido al trabajo con el material propio del laboratorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Está prohibida comer o beber en el laboratorio. • No probar jamás un compuesto químico tóxico o de propiedades desconocidas. • No pipetear nunca con la boca. Se deben utilizar siempre pipeteadores manuales. • No deben tocarse los ojos, el pelo o la cara con las manos sin haberlas lavado inmediatamente antes. • Es obligatorio lavarse las manos antes de abandonar el laboratorio.

<p>LABORATORIOS Y TALLERES: INHALACIÓN</p>	<p>Debido al trabajo con el material propio del laboratorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • No se debe oler directamente ningún producto químico a menos que los profesores lo indiquen expresamente. • La manipulación de productos tóxicos y/o peligrosos se realizará siempre en vitrina con el sistema de extracción de funcionamiento. • Los recipientes de productos químicos deben quedar cerrados después de utilizarlos. • Los recipientes de ácidos y bases concentrados o de productos nocivos o muy tóxicos y a la vez volátiles que planteen un riesgo notable de intoxicación por inhalación estarán colocados dentro de las vitrinas extractoras de gases con el sistema de extracción en funcionamiento. • Las vitrinas extractoras que contengan productos químicos permanecerán con el sistema de extracción en funcionamiento cuando el laboratorio se halle ocupado.
<p>LABORATORIOS Y TALLERES: CONTACTOS CON LA PIEL Y LAS MUCOSAS</p>	<p>Debido al trabajo con el material propio del laboratorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se aconseja no tocar ningún compuesto químico con las manos. Es conveniente utilizar espátula para traspasar sólidos. • Utilizar guantes de látex cuando se manipulan productos tóxicos Y/o peligrosos excepto cuando se tenga encendida la llama del mechero. • La bata sirve para protegerse del contacto accidental con contaminantes químicos por lo que su uso debe quedar restringido a los laboratorios. • Está prohibido entrar con bata de laboratorio en la cafetería.
<p>LABORATORIOS Y TALLERES: QUEMADURAS</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda utilizar encendedores piezoeléctricos largos para el encendido de mecheros; nunca se deben emplear cerillas ni encendedores de bolsillo. • Se recomienda comprobar el enfriamiento de los materiales (particularmente el vidrio) antes de aplicar directamente las manos para cogerlos. • Utilizar pinzas para sujetar tubos de ensayo durante su calentamiento en el mechero. • Utilizar guantes de fibra térmica artificial (no de amianto) para manipular recipientes en estufas, hornos, etc. •
<p>LABORATORIOS Y TALLERES: RIESGOS ELÉCTRICOS</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Disponer de un cuadro general, preferiblemente en cada unidad de laboratorio, con diferenciales y automáticos. • Disponer de interruptor diferencial adecuado, toma de tierra eficaz e interruptor automático de tensión (magnetotérmico). • No emplear de modo permanente alargaderas y multiconectores (ladrones). • Efectuar el mantenimiento adecuado y realizar inspecciones y comprobaciones periódicas. • Comprobar que la instalación está seca antes de conectarla y nunca trabajar con equipos eléctricos con las manos húmedas. • No derramar, ni aplicar líquidos sobre los enchufes.

C) PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE:

Para evitar accidentes se deben respetar escrupulosamente las medidas de seguridad contenidas en las fichas informativas y otros documentos como el Plan de Autoprotección. Es obligación de todo el profesorado del centro conocer estos documentos. No obstante los accidentes ocurren. Se expone a continuación el protocolo a seguir en estos casos.

Normas a seguir en caso de accidente laboral:

LESIÓN MUY LEVE
(No requiere atención médica)



Acudir al botiquín situado en conserjería y realizar la cura con el material disponible.

LESIÓN LEVE
(Con atención médica)
SIN BAJA



Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal con formación. Facilitar el traslado del accidentado al Servicio de Urgencias que le corresponda. Notificar la incidencia al Cargo Directivo correspondiente.

LESIÓN IMPORTANTE
(Con atención médica)
CON BAJA médica



Valorar las lesiones y actuar con prudencia. No mover al accidentado y/o pedir ayuda si fuera necesario. Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal con formación en primeros auxilios. Facilitar el traslado del accidentado al Servicio de Urgencias que le corresponda y acompañarlo. Pedir una ambulancia si se estima necesario. Notificar al Cargo Directivo correspondiente que debe notificarlo a Personal y a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

D) PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN DEL CENTRO:

1. Cada profesor se encargará de seguir las instrucciones facilitadas para el simulacro de evacuación que debe realizarse con carácter obligatorio al menos una vez al año.
2. Cada profesor se responsabilizará de controlar los movimientos de los alumnos a su cargo, de acuerdo con las instrucciones recibidas del coordinador general y de los coordinadores de planta.
3. Los profesores de guardia deben estar de acuerdo, al margen de la evacuación, de la planta a la que debe dirigirse cada uno para reforzar el trabajo de los coordinadores de planta.
4. Cada profesor, en su aula, organizará la estrategia de su grupo designando a los alumnos más responsables para realizar funciones concretas como cerrar ventanas, contar a los alumnos, controlar que no se lleven objetos personales, etc. Con ello se pretende dar a los alumnos mayor participación en estos ejercicios.
5. Cuando hayan desalojado todos los alumnos, cada profesor comprobará que las aulas y recintos que tiene asignados quedan vacíos, dejando las puertas y ventanas cerradas y comprobando que ningún alumno quede en los servicios y locales anexos.
6. Cada profesor se encargará o designará una persona encargada de la evacuación de las personas minusvalidas o con dificultades motóricas, si las hubiere.
7. El profesor se encargará de que la evacuación sea ordenada, respetándose el criterio de evacuación por plantas a partir de los siguientes principios:
 - a. A la señal de comienzo de la evacuación, desalojarán el edificio en primer lugar los ocupantes de la planta baja.
 - b. Simultáneamente, los de la planta superior se movilizarán ordenadamente hacia las escaleras más próximas, pero sin descender a las plantas inferiores hasta que los ocupantes de éstas hayan desalojado la planta respectiva.
 - c. El desalojo en cada planta se realizará por grupos, saliendo en primer lugar las aulas más próximas a las escaleras, en secuencia ordenada y sin mezclarse los grupos.
8. El profesor se encargará de que no se abran ventanas o puertas que en caso hipotético de fuego favorecerían las corrientes de aire y propagación de las llamas.
9. El profesor de cada aula es el único responsable de conducir a los alumnos en la dirección de salida previamente establecida. Deberá de tener en cuenta la tendencia natural de los alumnos de dirigirse hacia las escaleras y puertas que normalmente utilizan y que pueden no ser las convenientes en un caso concreto, por lo que deberá de prever esta circunstancia.
10. El profesor procurará no incurrir en comportamientos que puedan denotar precipitación o nerviosismo, para evitar que esta actitud pudiera transmitirse a los alumnos con las consecuencias negativas que esto llevaría emparejadas.
11. Una vez desalojado el edificio, los alumnos se concentrarán en los lugares exteriores al mismo previamente designados como puntos de encuentro y que se encuentran señalizados en todas las dependencias del centro, siempre bajo el control del profesor responsable, que comprobará la presencia de todos los alumnos de su grupo.
12. Finalizada la evacuación, si ha sido un ejercicio, el equipo coordinador inspeccionará todo el Centro, con objeto de detectar las posibles anomalías o desperfectos que hayan podido ocasionarse.
13. Es esencial la completa coordinación y colaboración de todos los profesores, durante la evacuación. Cada profesor se responsabilizará al máximo del comportamiento de los alumnos a su cargo con objeto de evitar accidentes de personas y daños en el edificio.

E) PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE TERREMOTO:

1. Durante la sacudida el profesor debe evitar que ningún alumno salga del aula ni se asome a las ventanas bajo ningún concepto.
2. Se les indicará a los alumnos que se protejan debajo de su mesa o, caso de encontrarse en una dependencia sin mesas, bajo el dintel de las puertas. Nunca cerca de ventanas. El profesor hará lo mismo.
3. Una vez que se acaben las sacudidas se procederá a evacuar inmediatamente, siguiendo las instrucciones generales. Es muy importante seguir comprobando que los alumnos no se asoman a las ventanas ya que lo primero que se desploma en un edificio es la fachada.
4. Es vital que el profesor mantenga la calma y no colabore a incrementar el nerviosismo de los alumnos.

F) PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA:

1. El procedimiento general de evacuación, pero teniendo en cuenta que se deben dejar puertas y ventanas abiertas.

G) PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO:

1. Mantener la calma.
2. Avisar del incendio.
3. Utilizar los extintores e intentar controlar la situación si es posible. Tener en cuenta que la eficacia de los extintores es muy limitada.
4. Nunca poner en peligro nuestra integridad física.
5. En este instituto contamos con la instalación de dos clases de BIEs (Boca de Incendios Equipadas=mangueras), de 45 cm y de 25 cm. Las de 25 cm, pueden ser utilizadas por una sola persona, extremando las precauciones y sobre todo sin dejar nunca suelta la boca de la manguera, ya que se pondría en movimiento pudiendo provocar un accidente. Las bocas de 45 cm, deben ser manejadas por dos personas. Nunca bajo ningún concepto intente hacerlo solo, ni con un alumno, podría provocar un accidente mortal al quedar suelta la manguera. En todas las BIEs hay una ficha que indica su tipo y las instrucciones de uso.

