



PLAN RIESGOS

LABORALES



1. RIEGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA DOCENTES EN AULA ODINARIA.

a) Riesgos psicosociales (estrés, síndrome del quemado, carga mental).

- Fomentar hábitos saludables, tales como llevar una dieta adecuada o realizar ejercicio de manera habitual.
- Fomentar el apoyo entre compañeros y miembros de los equipos directivos para conseguir un buen clima laboral.
- Fomentar el buen clima en clase, basando el trabajo en el respeto y el diálogo.
- Entrenamiento de la percepción de situaciones estresantes para aprender a reorganizar la forma en que se percibe y aprecia una situación para interpretarla de manera positiva y genere conductas más adecuadas.
- Realización de ejercicios de relajación muscular o física y de control de la respiración.
- Realización de ejercicios de relajación mental, de entrenamiento asertivo, de habilidades sociales, de solución de problemas o conflictos y de autocontrol.
- Manejo eficaz del tiempo.
- Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral.
- Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir.

b) Riesgos músculo-esqueléticos

- Evitar el trabajo repetitivo en la medida de lo posible.
- Intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.
- Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión, extensión y rotación.
- En trabajos de pie: evitar la sobrecarga postural estática prolongada. Apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna y otra alternativamente.
- Pautas a seguir en la manipulación manual de cargas.
 - ✓ Colócate frente al peso a manipular.
 - ✓ Dobla ligeramente las rodillas manteniendo siempre la espalda recta.
 - ✓ Agarra firmemente la carga.
 - ✓ Levanta lentamente.
 - ✓ Evita realizar giros del cuerpo con la carga.
 - ✓ Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

c) Riesgos del aparato fonador.

- Renovar periódicamente el aire del aula para mantener un ambiente más limpio.
- Controlar los ambientes con aire acondicionado o con exceso de calefacción o muy secos.
- Humidificar el ambiente cuando haya calefacción, colocando un recipiente de agua sobre el radiador.
- Cuidar las emanaciones de olores fuertes, productos de limpieza, pinturas, etc.
- Mantener hábitos saludables para evitar los agentes externos, tales como tabaco, alcohol, cafeína, picantes, bebidas muy calientes o muy frías.
- No gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido. Si es por causa de los alumnos parar la clase y bajar la voz o esperar a que estén en silencio.
- Evitar el carraspeo y la tos frecuente.
- Beber agua a menudo tragándola lentamente.

- Utilizar posturas adecuadas, manteniendo una posición para hablar confortable, erguida y simétrica.
- Utilizar el tono óptimo, ni muy agudo ni muy grave, para no dañar el mecanismo vocal.
- Conocer tus límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
- Limitar el uso de la voz, variar las tareas en horario docente, destinando períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
- Si se utilizan tizas, evitar la dispersión de polvo al borrar la pizarra, limpiar éstas con paños humedecidos. Usar tizas hipoalergénicas (o "antipolvo") y portatizas para evitar el contacto.

d) Riesgos con pantallas de visualización de datos (PVD).

- Realizar pausas y descansos periódicos frente a la pantalla, así como cambios de posturas frecuentes.
- Si utiliza flexo, el punto de luz no debe estar muy cerca de la pantalla. Evite que la luz del techo esté justo encima del puesto de trabajo; mejor entre dos filas de luminarias.
- Sitúe la pantalla a cierta distancia de la ventana (si carece de cortina o mampara) y perpendicular a la luz que entra por ellas.
- Organizar el trabajo de manera que puedas variar las tareas y no permanecer toda la jornada en la misma posición.
- Hacer pausas, sobre todo en actividades caracterizadas por una solicitud visual y postural importante y por la repetitividad.
- Evitar posturas que supongan inclinación frontal o giros continuados del tronco o cabeza, respetar la distancia del usuario a la pantalla no menos de 40 cm.
- Procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo, sobre todo de la zona lumbar (importante tener una silla con respaldo regulable), espalda recta y no estar mucho tiempo sentado sin mover la espalda.
- Los brazos deben estar con respecto al codo a un ángulo de 90°, pegados al cuerpo, por lo que si la mesa es fija se debe tener una silla regulable en altura para conseguir esta posición; si ambas son regulables, adaptarlas para que haya espacio suficiente para las piernas debajo de la mesa.
- Las muñecas no deben estar ni flexionadas hacia delante ni hacia atrás, ni desviarse lateralmente, sino que deben estar en posición neutra, con el objeto de mover solamente los dedos al teclear.
- Para reducir el estatismo, los antebrazos deben contar con apoyo en la mesa y las manos deben estar reposando en la mesa o en un apoyabrazos. Los pies deben establecer un ángulo de 90° con respecto a las rodillas y estar apoyados en el suelo, o, de no ser posible, usar reposapiés.

2. RIEGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

a) Riesgos de fatiga física.

- Planificar las tareas de más esfuerzo físico para que se realicen en los momentos de menor calor de la jornada.
- Uso de prendas apropiadas a la actividad que se realiza y a las condiciones ambientales en las que se realiza.
- Realizar descansos en zonas que protejan de las inclemencias del tiempo.

- Beber abundante agua o líquidos que aporten al organismo glucosa y sales minerales, aunque no se tenga sed.
- Posponer las actividades en caso de climatología adversa o ambientes extremos que puedan suponer un riesgo para la salud del trabajador.

Seguir las recomendaciones de las medidas preventivas recogidas en el punto 1, apartados a), b), c) y d), para los riesgos psicosociales, músculo-esqueléticos, del aparato fonador y de pantallas de visualización de datos (PVD).

3. RIEGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL AUXILIAR TÉCNICO EDUCATIVO

a) Riesgos de fatiga física por la manipulación inapropiada del alumnado que carece de autonomía personal.

- Organizar y planificar las tareas que requieran más esfuerzo físico. Realizarlas con el menos esfuerzo posible y utilizando los medios de ayuda adecuados.
- Uso de prendas apropiadas a la actividad que se realiza y a las condiciones ambientales en las que se realiza, teniendo especialmente en cuenta las prendas a utilizar en los casos de exposición a bajas temperaturas en las actividades realizadas fuera del centro.
- Variar las tareas y realizar descansos periódicos.
- Beber abundante agua o líquidos que aporten al organismo glucosa y sales minerales, aunque no se tenga sed.

Seguir las recomendaciones de las medidas preventivas recogidas en el punto 1, apartado a), para los riesgos psicosociales, y, apartado b), para los riesgos músculo-esqueléticos por la manipulación inapropiada del alumnado que carece de autonomía personal.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

a) Riesgos de caídas al mismo nivel.

- Mantener los suelos de los pasillos y zonas de paso limpias y libres de cualquier obstáculo (carpetas, bolsos, libros, papeleras, cables).

b) Riesgo de caídas a distinto nivel.

- No utilizar sillas, mesas, estanterías o papeleras como "escaleras".

c) Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.

- Ordenar adecuadamente las estanterías, evitando el exceso de peso u objetos, situando los objetos más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenar objetos delante de las estanterías, dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.

- Evitar almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.

d) Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y objetos.

- Guardar los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, cúter) tan pronto como se termine de utilizarlos.
- Mantener los cajones cerrados, evitando golpes con ellos.
- Utilizar los equipos y herramientas (tijeras, cutters, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (seguir las instrucciones del fabricante).

e) Contactos eléctricos.

- Antes de utilizar un equipo eléctrico, revisar que se encuentra en perfecto estado para ser utilizado. No sobrecargar los enchufes y tener en cuenta que, para desconectar un equipo eléctrico de la corriente, siempre debemos tirar de la clavija y nunca del cable.
- Si se detecta defectos en un equipo eléctrico, o en la propia instalación, tomar precauciones para evitar que alguien pueda sufrir un accidente (desconectándolo, señalizándolo, etc.), comunicando la incidencia a la persona responsable de gestionar la reparación.
- Antes de conectar un equipo, comprobar que la toma de corriente es adecuada para el mismo. En muchas ocasiones se conectan equipos que precisan toma de tierra a tomas de corriente o bases de enchufes que no disponen de conductor de tierra (si la toma del aparato dispone de unas pletinas metálicas en el lateral, el enchufe al que lo conectemos debe tenerlas también).

f) Exposición a contaminantes químicos.

- Cuando se utilicen fotocopiadoras, impresoras, etc. seguir las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes.
- Durante el cambio del tóner utilizar guantes y después lavarse las manos.
- Procurar que permanezcan bien ventiladas las dependencias dónde se ubican las fotocopiadoras.
- Utilizar tizas duras con portatizas.
- Minimizar la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realizar la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y, a ser posible, en el exterior de la misma.

g) Exposición a contaminantes biológicos.

- Renovar periódicamente el aire del aula para mantener un ambiente más limpio.
- Si se sufre alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos, etc.) cubrirla con apósitos impermeables antes de continuar el trabajo.
- En las tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos, etc.) como, por ejemplo, durante las curas a alumnos, utilizar guantes, y, además, lavarse las manos con jabón antes y después de estas actuaciones. Asimismo, se eliminará con agua y jabón las eventuales salpicaduras.
- No comer ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos).

h) Incendios y explosiones.

- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso a extintores, salidas de emergencia y pulsadores de alarma, debiendo estar accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Mantener ordenados los materiales inflamables y evitar acumulaciones innecesarias (caso de determinados productos de limpieza del centro).
- Evitar sobrecargar los enchufes. Para ello, evitar conectar varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- Si se utilizan braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evitar que pueda caer algo encima que pueda prender y desconectar al abandonar la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.
- En caso de incendio, seguir las pautas establecidas en el Plan de Evacuación del Centro (si no se conoce, consultar con la dirección del centro).
- Seguir las instrucciones previstas en el contenido del curso de formación inicial en prevención relativas al uso de un extintor portátil.

h) Otras medidas preventivas.

- Las trabajadoras la situación de embarazo o lactancia, y los trabajadores y las trabajadoras susceptibles de encontrarse en una situación de especial sensibilidad a determinados riesgos, deben comunicar lo antes posible dicha situación para así recibir información al respecto y poder actuar preventivamente sobre su situación.

5. PLAN DE EVACUACIÓN

5.1 Legislación

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (Artículo 20).
- R.D. 393/2007, Norma básica de autoprotección.
- R.D 314/2006. Código Técnico de la Edificación.
- Orden, de 13 de noviembre de 1984, sobre evacuación de centros docentes.

5.2 Definición

Se considera situación de emergencia aquella que podría estar motivada por un incendio, el anuncio de bomba, un escape de gas o cualquier otro tipo de alarma que justifique la evacuación rápida del edificio.

5.3 Objetivos

- Enseñar a los alumnos a actuar de forma adecuada en situaciones de emergencia.
- Conocer las condiciones de nuestro centro para conseguir la evacuación de forma ordenada y sin riesgos para sus ocupantes, debiendo realizar todo aquello en el menor tiempo posible.
- Mentalizar a los alumnos, a sus padres y a los profesores de la importancia de los problemas relacionados con la seguridad y emergencia de los centros

escolares.

5.4 Responsables

- JEFATURA DE EMERGENCIA TITULAR: Bernardo
- JEFATURA DE EMERGENCIA SUPLENTE: Laura Rodríguez
- JEFATURA DE INTERVENCIÓN TITULAR: Daniel
- JEFATURA DE INTERVENCIÓN SUPLENTE: Rodrigo
- EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS: Bernardo
- EQUIPO AYUDA DE PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES: María Gómez

El director será el encargado de establecer la comunicación con las ayudas externas. Si el director no estuviera, sería algún miembro del equipo directivo el encargado de establecer dicha comunicación.

- ENCARGADO/A DE PLANTA: Profesores que ocupen las aulas/zonas más alejadas de las salidas de cada planta.

Controlará que la evacuación se haga de manera ordenada, revisará todas las dependencias de la planta para comprobar que no quede ningún alumno; se asegurará de que todas las puertas queden cerradas y será el último en salir de la planta.

- EQUIPO DE ALARMA: Activará la alarma cualquier trabajador/a del centro que haya sido avisado de que hay fuego.

5.5 Aspectos previos

- Con antelación al día del simulacro la dirección del centro informará a los profesores y a las familias para evitar alarmas, sin precisar día y hora.
- Cada tutor/a en su aula organizará la estrategia a seguir en su grupo. Ejemplo: Los alumnos/as que están cerca de las ventanas comprobarán que están cerradas, los alumnos/as no recogerán objetos personales, el maestro/a apagará las luces, mantendrá al alumnado en orden, cerrará la puerta y dejará una papelera en la puerta de la clase, eso significará que no queda nadie dentro.
- La evacuación total del edificio no debería superar los 10 minutos.

5.6 Comienzo del simulacro

- Suena el timbre: 3 toques consecutivos.
- Al oírse la señal de evacuación, todos los ocupantes del Centro deben dirigirse por las salidas de emergencia hacia el punto de encuentro (pista en frente de la entrada principal).
- El desalojo se hará, en primer lugar, donde se encuentre el foco del incendio.

- El orden de evacuación siempre irá del aula más cercana a la salida a la más lejana, se desalojará de abajo a arriba y de lo más cercano a la escalera a lo más alejado de la escalera.

a) Edificio principal

- Primera Planta:
 - ✓ Salen primero los grupos más cercanos a las puertas asignadas para la evacuación.
 - ✓ En primer lugar, las clases de Infantil 3 años (Vanessa), después Infantil 4 años (Esperanza), a continuación 2º Primaria (Eva) y, por último, 1º Primaria (Beatriz), salen por la puerta de entrada de infantil (puerta de la rampa) y se dirigen hacia el punto de encuentro.
 - ✓ La clase de 5 años (Celeste) sale por la puerta principal derecha hacia el punto de encuentro.
 - ✓ Los encargados de planta son los maestros que se encuentren en las clases más alejadas a las puertas de evacuación. En este caso, la docente de 1º Primaria (Beatriz). Si no se encuentran en su clase, asume la función el especialista que esté en ese momento.
 - ✓ Los encargados comprueban que no queda nadie en los baños, en la sala de profesores, en los despachos de orientación y dirección; y en las clases.
- Segunda planta:
 - ✓ Sale primero el grupo más cercano a la escalera. En primer lugar 3º de Primaria (María José), a continuación 4º de Primaria (Alberto), 5º de Primaria (Rodrigo) y, por último, 6º de Primaria (Sandra). Salen por la puerta principal izquierda y se dirigen al punto de encuentro.
 - ✓ El encargado de planta es el que se encuentra en la clase de 6º de Primaria (Sandra). Deberá comprobar que no queda nadie en las clases, aula de AL y PT, sala Althia, baños y biblioteca. Si no se encuentra en su clase, asume la función el especialista que esté en ese momento.
 - ✓ Los profesores y alumnos que estén en valores o refuerzo, se incorporarán a las filas de forma ordenada.

b) Pabellón

- El grupo que esté en ese momento en el pabellón sale junto con el maestro especialista en Educación Física y se dirige hacia el punto de encuentro.

El equipo directivo apaga cuadro de luces y caldera. El jefe de emergencia (Bernardo) evaluará si llama al 112.