

Riesgos psicosociales: Se producen por exigencias psicológicas como el ritmo de trabajo, alumnado, tiempo, toma de decisiones, atención, inseguridad en el trabajo, etc.

Medidas preventivas:

- Para poder prevenir estos factores de riesgo es importante que previamente se identifiquen los mismos en el centro.
- Sensibilizar, informar y establecer pautas sobre la mejora de la organización para evitar el estrés, el *mobbing* y la sensación de falta de apoyo.
- Acoger al nuevo docente a fin de facilitarle la adaptación
- Compartir expectativas e inquietudes con el resto de compañeros y compañeras de acuerdo con el PEC.
- Mantener una comunicación asertiva con todos los agentes de la comunidad educativa y profundizar en técnicas que favorezcan el control emocional.
- Apoyo social de superiores, Administración Educativa, alumnado, padres y madres y compañeros/as.
- Siempre que resulte posible compatibilizar los horarios y calendario con las responsabilidades y las demandas de su vida privada.



STEC-INTERINDICAL CANARIA
www.stec.es - stec@stec.es

GRAN CANARIA: C/ Padre José de Sosa, 1 - 1º
(esquina a Plaza de Santa Isabel).

35001 Las Palmas de Gran Canaria.

Docentes: Tel.: 928 370 203; 928 380 704

Fax: 928 371 187. grancanaria@stec.es

Personal laboral: Tel/Fax: 928 380 548; Móvil:
627 938 653 www.iclaboraleseducacion.com
intersindicalcanaria@iclaboraleseducacion.com

ULPGC: Edif. Antiguo Empresariales. Despacho
208. Tel.: 928 451 778. stec-ic@ulpgc.es

TENERIFE: C/ Candilas, 27. Edif. Imperio, local
13 (Galería) La Laguna. Tel.: 922 256 725; 922
253 952. Fax: 922 256 725. tenerife@stec.es

LA PALMA: Plazoleta del Muelle, 4 - 5ª planta,
38700 - Sta. Cruz de la Palma. Tel: 922 412
880; Móvil: 629 906 73.

steclapalma@gmail.com - lapalma@stec.es

LANZAROTE: C/ México, 33, 2º, 35500 -
Arrecife. Tel.: 928 802 911. Fax: 928 802 510
lanzarote@stec.es

FUERTEVENTURA: 620 513 420.
fuerteventura@stec.es

LA GOMERA: C/ Ruiz de Padrón, 15 - 1º.
38800 - San Sebastián. Tel/Fax: 922 256 725;
Móvil: 629 906 731. lagomera@stec.es

EL HIERRO: Tel/Fax: 922 256 725.
elhierro@stec.es



Prevención de Riesgos Laborales en el aula



Riesgos y Medidas Preventivas

Caídas al mismo nivel: Se producen por un mal estado del suelo, presencia de obstáculos, una incorrecta disposición del mobiliario, derrames, etc.

Medidas preventivas:

- Mantener las zonas de paso limpias y libres de obstáculos.
- Recoger de forma inmediata cualquier derrame que se haya producido en las zonas de paso.
- Evitar el paso sobre los suelos mojados.

Caídas a distinto nivel: Se producen por un mal estado del suelo, por la presencia de obstáculos en los espacios con escaleras, desniveles, etc.

Medidas preventivas:

- No utilizar el mobiliario, papeleras, etc. como escaleras improvisadas.
- Utilizar los elementos adecuados para subirse a zonas altas.
- No circular por las escaleras llevando objetos que impidan la visibilidad, ni con calzado resbaladizo o tacones, o de forma apresurada, etc.

Caídas de objetos: Debidas al almacenamiento y manipulación inadecuados y/o por deficiencias en las estanterías.

Medidas preventivas:

- No intentar sujetar de ninguna manera una estantería o archivador que inicia un proceso de caída.
- Evitar la colocación de objetos en las partes superiores especialmente si son pesados, punzantes o rodantes.
- No almacenar objetos delante de las estanterías, para ello hay que dejar espacio suficiente para pasar o acceder fácilmente.
- No cargar en exceso los estantes.
- Mantener las estanterías ancladas para evitar que vuelquen.



Choqueos contra objetos: Producidos contra sillas, mesas, falta de orden o de limpieza, etc.

Medidas preventivas:

- Cerrar los cajones y puertas del mobiliario después de utilizarlos.
- Reunir los materiales antes de realizar cualquier tarea y tras su finalización recogerlo todo.
- Las puertas acristaladas deberán estar señalizadas a la altura de los ojos.
- Disponer al menos de 80 cm entre mesas y equipos.
- Asegurar el correcto orden y limpieza en las áreas de trabajo.



Contactos eléctricos: Causados por la manipulación de cuadros eléctricos, contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado, manipulación de equipos que se utilizan como elementos de soporte en la impartición de las clases, como proyectores, radiocasetes, pizarra, etc.

Medidas preventivas:

- No trabajar con equipos o instalaciones defectuosas.
- No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.
- Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija y no del cable.
- No sobrecargar los enchufes.
- No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas.
- Comprobar que la toma de corriente es adecuada al equipo que queremos conectar.



Contaminantes biológicos: Se deben al trato diario con niños y niñas de corta edad. El docente (de Educación Infantil) es considerado como personal de riesgo para contagio de enfermedades infecciosas.

Medidas preventivas:

- Ventilar de forma regular el aula para mantener un ambiente más sano.
- Utilizar guantes de látex para pequeñas curas de urgencia o tareas de limpieza del alumnado.
- Se recomienda vacunarse anualmente contra la gripe.
- Observar los principios de una correcta higiene personal.



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

Medidas preventivas:

- Utilizar tizas antialérgicas y antipolvo o materiales alternativos como pizarras digitales.
- Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.
- Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, que son factores irritantes de las cuerdas vocales.
- No dirigirse a audiencias amplias sin una ampliación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, los hombros y la garganta.
- Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.

Posturas forzadas: Permanecer en pie, en una misma posición o adoptar posturas inadecuadas durante un espacio prolongado de tiempo.

Medidas preventivas:

- Emplear útiles y mobiliario con un diseño adecuado y confortable para evitar posturas forzadas, verificando previamente su buen estado y adecuando sus características y dimensiones a cada trabajador o trabajadora.
- Evitar estar de forma estática, si no se puede evitar es recomendable mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternándolos. Mantener la espalda recta y utilizar un calzado cómodo y que sujete el pie.
- Evitar trabajar con los niños y niñas de rodillas, si no se puede evitar procurar apoyar las rodillas sobre una superficie acolchada.
- Evitar trabajar con los niños y niñas de cuclillas, si no se puede evitar la inclinación del cuello.
- Trabajar en un mismo plano con los niños y niñas.
- Realizar frecuentes estiramientos.

