

**Golpes y choques contra objetos:** Producidos por el desarrollo de actividades sin tener en cuenta los espacios disponibles, la práctica de algunos ejercicios con o sin aparatos de pruebas atléticas clásicas y de otros deportes y/o por proyecciones por explosión de balones al inflarlos con equipos improvisados.

**Medidas preventivas:**

- Disponer de calzado adecuado a la práctica deportiva, el pelo recogido, etc.
- Información sobre el uso correcto del material y normas básicas para la realización de las tareas.
- Durante la práctica de la actividad contar con el material en estado aceptable.
- Retirar el material deportivo que sea peligroso durante los recreos (redes de vóley, etc...)
- Realizar una adecuada distribución de los grupos en el espacio al realizar ciertas prácticas con riesgos físicos, teniendo en cuenta al público asistente.
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.
- Utilizar los equipos exclusivamente para lo que están diseñados, en concreto los infladores de balones que dispondrán de marcado CE, y deberán cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.



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 la Educación Física



## Riesgos y Medidas Preventivas

**Caídas al mismo nivel:** Producidas por la realización de actividades en suelos mojados o resbaladizos, suelos irregulares, sucios o con aberturas, desniveles y/o escalones, obstáculos en los pasos o accesos, falta de iluminación, etc.

### Medidas preventivas:

- Realizar antes de usar de las instalaciones deportivas una revisión del estado general que presenten, comprobando que es adecuado.
- El suelo del área donde se realice la actividad debe ser fijo, no resbaladizo y estable, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Las zonas de paso y áreas deportivas se mantendrán libre de obstáculos y limpias.
- Las vías de acceso y las áreas deportivas deben estar perfectamente iluminadas.
- Utilizar calzado antideslizante.



**Caídas a distinto nivel:** Causadas por el uso de cuerdas, espalderas y escaleras manuales.

### Medidas preventivas:

- Revisar la estabilidad y el buen estado de los equipos deportivos antes de su uso.
- El acceso a zonas de almacenamiento elevadas y a canastas de baloncesto se realizará mediante escaleras manuales de tijera que cumplan las condiciones de seguridad y la reglamentación vigente y con las limitaciones establecidas por el fabricante.
- Las escaleras de mano deben subirse siempre de frente a ellas agarrándose con las dos manos, y no se emplearán para trabajos a más de 3,5 m de altura.

**Manejo de cargas:** Incluye la manipulación manual de cargas por traslado y almacenamiento del material deportivo.

### Medidas preventivas:

- Disminuir el peso de las cargas.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad (se recomienda no sobrepasar los 15 kg).
- Se recomienda realizar cursos de formación sobre el manejo adecuado de cargas y realizar una vigilancia de la salud periódica.
- El manejo de cargas muy pesadas se realizará con la ayuda de otras personas.



**Caída de objetos:** Abarca la manipulación, traslado y almacenamiento de elementos deportivos y otros objetos, cargas colocadas en estanterías, vuelco de canastas, postes, porterías, etc.

### Medidas preventivas:

- Asegurarse de que las áreas de almacenamiento están a una altura apropiada.
- Sujetar de forma segura los pequeños elementos deportivos y otros materiales.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos de colchonetas.
- Si una estantería o elemento inicia un proceso de vuelco no intentar de sujetarlo de ninguna manera.
- No cargar los estantes en exceso.
- Mantener ancladas las estanterías, porterías, canastas, etc.
- Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que están debidamente guardados.

**Esfuerzos, Posturas:** Debido al permanecer de pie la mayor parte del tiempo, realización inadecuada de ejercicios deportivos, etc.

### Medidas preventivas:

- Evitar permanecer de pie, quieto y de forma estática. Si no se puede evitar es recomendable mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando un pie y otro manteniendo la espalda recta.
- Utilizar ropa ancha y cómoda, así como calzado adaptado a la práctica deportiva que sujete bien el pie.
- Comprobar que el equipo y la técnica son adecuados, sobre todo en los ejercicios de fuerza.
- Evitar el sobreentrenamiento, la falta de reposo entre las series, no comer adecuadamente y las adicciones.
- Considerar siempre dentro del programa de actividad deportiva la realización de calentamiento previo y posterior.

**Exposición a radiación solar ultravioleta:** Debido al horario de clases en las principales horas de incidencia de sol, a que las actividades se realizan al aire libre y al elevado número de días cálidos en Canarias.

### Medidas preventivas:

- A ser posible sustituir las prácticas deportivas en exteriores entre las 12 y las 16 horas.
- Beber mucha agua o líquidos que aporten glucosa y sales minerales aunque no tenga sed.
- Descansar en lugares frescos.
- Usar prendas de algodón de colores claros.
- Utilizar gorras o sombreros que cubran la cabeza, cuello, nariz y orejas.
- Usar gafas de sol para proteger los ojos.
- Emplear cremas de protección solar apropiadas a cada tipo de piel siguiendo las instrucciones de aplicación.

