

INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: PROFESOR/A F.P. ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



El desempeño de dicho puesto implica la planificación de diversas actividades teórico-prácticas que capacitan para enseñar y dinamizar juegos, actividades físico-deportivas recreativas individuales, de equipo y con implementos, actividades de acondicionamiento físico básico; adaptándolas a las características del entorno y de los participantes y a organizar, planificar y gestionar una pequeña empresa de actividades de ocio y socioeducativas.

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a sus Trabajadores ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicho documento ha sido elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente. Ha sido remitido a la Dirección del Centro, el cual puede ser consultado por los Trabajadores.

RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Pisadas sobre objetos.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- Condiciones termohigrométricas inadecuadas.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Exposición a radiaciones no ionizantes.
- Incendios y explosiones.
- Accidentes de tráfico.
- Utilización de pantallas de visualización de datos.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido del trabajo.
- Riesgos causados por animales.
- Problemas en el aparato fonador.

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como Trabajadores, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas descritas en esta ficha, como las incluidas en las siguientes Guías y Fichas de Prevención:

- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos.
- Ficha de Prevención de Incendios.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Ficha de Prevención de Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
- Ficha de Prevención de Uso de Fotocopiadoras.
- Ficha de Prevención de Precauciones Universales.
- Ficha de Prevención de Higiene Postural.
- Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.
- Ficha de Prevención de Estrés en Centros Educativos.
- Ficha de Prevención de Problemas de la Voz en Docentes.
- Guía de Prevención de Actividades y Material de Escalada.
- Guía de Prevención de Aulas de Tecnología y Pequeños Talleres.
- Guía de Prevención de Primeros Auxilios.
- Guía de Prevención de Seguridad Vial.
- Guía de Prevención de Utilización de Herramientas Manuales y Máquinas Portátiles.
- Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos.
- Guía de Prevención de Utilización y Selección de E.P.I.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos / Centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por los Técnicos del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal PROFEX).

Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés (Alteraciones Psicológicas en el Alumnado, Recomendaciones para la Prevención y Manejo de la Disruptividad, Guía de Resolución de Conflictos, etc.) así como diversa información relacionada con la prevención de riesgos laborales.

Como complemento a esta información los Centros de Profesores y Recursos desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación** elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu hijo).

Medidas a adoptar para prevenir caída de personas a distinto nivel I

Realiza las actividades que entrañen riesgos de caída superior a dos metros (escalada, etc.), utilizando equipos de trabajo y de protección adecuados (cuerdas, arnés de seguridad, etc.).

Recuerda que los equipos de protección contra caídas de altura son un EPI de categoría III y que deben llevar el marcado “CE”, una Declaración de Conformidad y un folleto informativo redactado como mínimo en castellano donde se indiquen, entre otras cosas, las condiciones que debes respetar en cuanto a su almacenamiento, uso, limpieza y mantenimiento.

Inspecciona periódicamente los equipos de escalada y cada vez que se vayan a utilizar.

Implanta un procedimiento de control periódico del material utilizado: cuerdas, mosquetones, arneses, etc. No excedas en ningún caso su vida útil (la que viene marcada por el fabricante).

En el caso que detectes anomalías en el equipo, estas deberán ser reparadas antes de volver a utilizarlo. Si fuera irreparable, destruye el equipo o retíralo y señalízalo para que no vuelva a ser utilizado.

Usa cuerdas dinámicas ya que su poder de absorción de la energía producida ante una caída disminuyen la fuerza de choque sobre el escalador. No se recomienda escalar con cuerdas semiestáticas. Renueva las cuerdas, como muy tarde, cada cuatro años para una utilización media, o cada dos años si se escala de forma intensiva.

Realiza una planificación previa de las actividades (recorrido a realizar, peligros, previsión meteorológica, etc.), y una inspección previa de las zonas en las que se va a operar.

Si se utilizan torres para escalada recuerda que estas deben ser montadas, desmontadas o modificadas bajo la dirección de personas cualificadas que hayan recibido una formación adecuada y específica para las operaciones previstas y respetando las instrucciones de montaje, utilización y desmontaje del fabricante o de un Plan de Montaje Utilización y Desmontaje.

Medidas a adoptar para prevenir caída de personas a distinto nivel II

Recuerda que los criterios para que las torres de escalada (andamio tubular) sean autoestables son: en interiores, al abrigo del viento: $h_{\text{máx}} \leq 4 L$ // en espacios exteriores: $h_{\text{máx}} \leq 3 L$, siendo L la distancia mas pequeña que tenga la torre entre dos paralelas cualesquiera contenidas por el polígono de sustentación (limitar este criterio a alturas de 8 metros en espacios exteriores y a 12 metros en zonas al abrigo del viento). Además deben disponer de escaleras interiores y sus plataformas deben contar con barandillas perimetrales, barras intermedias y rodapiés.

Realiza el acceso a la torre de escalada por el interior de la misma, no subas o bajes por el exterior de su contorno.

Nunca permitas que se exceda de la carga máxima permitida de la torre (esta debe figurar claramente visible en la misma) y evita la concentración de cargas en un mismo punto. Limita el número de personas sobre la plataforma.

No realices actividades de escalada en la torre en condiciones de lluvia fuerte, con formación de placas de hielo sobre las plataformas, en caso de tormenta o con excesiva velocidad del viento ($>$ de 40 km/h).

En las actividades de escalada y durante el montaje, desmontaje y el desarrollo de actividades en la torre de escalada utiliza Equipos de Protección Individual: casco de seguridad, calzado adecuado a la tarea que realices (calzado de seguridad, botas de montaña, pies de gato), guantes y sistemas de protección anticaídas: arnés anticaídas, un elemento de anclaje (cuerda con absorbedor de energía o un dispositivo retráctil) y un conector o mosquetón con una abertura mínima de 15 cm para poder anclarse a cualquier elemento de la torre de trabajo.

Sigue las medidas preventivas y recomendaciones que se establecen en la Guía de Prevención de “Actividades y Material de Escalada”.

Medidas a adoptar para prevenir caída de personas al mismo nivel

Mantén las zonas de tránsito libres de obstáculos (herramientas, equipos, cables eléctricos, etc.) para evitar que se pueda tropezar con ellos y caer.

Elimina con rapidez desperdicios, manchas de grasa y vertidos que puedan dar lugar a caídas.

Cuando realices actividades en las zonas exteriores, en terrenos con firme irregular, orografía dificultosa, etc., debes extremar las precauciones, especialmente cuando se den condiciones climatológicas adversas (lluvia, heladas, etc.). Camina siempre fijándote donde pisas, procurando apoyar toda la planta del pie, de una forma acompasada, sin arrastrar las piedrecillas del camino, y sin golpear raíces o piedras. En este tipo de actividades lleva un teléfono móvil para que, en caso necesario, puedas pedir ayuda.

En las actividades de senderismo, montaña y otras similares que se realicen en terrenos con firme irregular la utilización de bastones de senderismo mejoran tu equilibrio, ya que se pasa de tener solo dos puntos de apoyo sobre el suelo (pies) a cuatro (bastones y pies).

El uso de bastones en pendientes excesivamente elevadas (donde la actividad ya es prácticamente alpinismo) y en terreno nevado con mucha pendiente no es recomendable, perder el equilibrio con los bastones puede ser un problema. En esos casos es mejor utilizar un piolet combinado con un bastón. Para zonas donde la orografía del terreno sea de gran dificultad y ofrezca muchas posibilidades de caídas, agarra los bastones por la empuñadura sin usar las dragoneras.

No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados.

Si utilizas escaleras de mano, sigue las medidas preventivas y recomendaciones que se establecen en la Ficha de Prevención de "Escaleras de Mano".

Usa siempre calzado adecuado a la tarea que realices (calzado de seguridad, botas de montaña, pies de gato, etc.).

Cuando sea posible, señaliza las zonas con riesgo de caída al mismo nivel mientras dure el riesgo (suelos húmedos o mojados, etc.).

Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.

No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.

Evita el 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.

Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Almacenamientos Seguros” y la Guía de Prevención de “Actividades y Material de Escalada”.

Realiza el acceso a las plataformas de trabajo de la torre de escalada sin carga y con las manos libres. Cualquier accesorio o utensilio se puede llevar en la espalda o en cinturones habilitados para ello. Las suelas del calzado deben estar limpias de suciedad, grasas, aceites, etc., que puedan propiciar resbalamientos.

Durante el montaje y desmontaje de la torre de escalada establece una zona de seguridad alrededor de la misma dentro de la cual estará prohibida la presencia de personas ajenas a dichas operaciones.

No te sitúes bajo cargas suspendidas.

Utiliza casco de protección durante las operaciones de montaje, desmontaje o utilización de la torre de escalada y en las actividades de escalda contra posibles caídas de piedras o material de cordadas que vayan por encima. El casco deberá llevar un barboquejo que lo mantenga en una posición correcta y sin posibilidad de que se caiga accidentalmente.

Medidas a adoptar para prevenir pisadas sobre objetos

Durante las actividades en las que estés expuesto a este riesgo (rutas de senderismo, trabajo en taller, etc.) utiliza botas provistas de plantillas antiperforación.

Evita dejar las herramientas, materiales, piezas, equipos, desechos, etc., en el suelo. Puedes usar carros portaherramientas y disponer de contenedores para desechos en zonas próximas al lugar de generación de los mismos.

Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

No retires ni anules protecciones de los equipos de trabajo.

Utiliza los equipos y herramientas (tijeras, cutters, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (ver instrucciones del fabricante y las Fichas y Guías de Prevención citadas en la página 3).

Guarda los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, cutters, etc.) en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.

En caso de accidentes leves (pequeños cortes, pinchazos, etc.), utiliza el material del botiquín, desinfectando la herida con agua y povidona y protegiéndola con un apósito impermeable antes de continuar con tu trabajo.

En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (trasvase de líquidos, etc.) utiliza gafas de protección.

Utiliza equipos de protección adecuados a la actividad que realices (rutas en bicicleta, senderismo, escalada) tales como guantes, rodilleras, coderas, chalecos de protección de la espalda, arneses, etc., según las necesidades de la actividad.

Durante la realización de las tareas que puedan producir cortes y/o golpes, etc., en las manos utiliza guantes contra riesgos mecánicos.

Durante la realización de aquellas tareas que puedan producir proyección de partículas (lijado, perforado, amolado, etc.) utiliza protección ocular (gafas de protección integral).

Asimismo, utiliza los Equipos de Protección Individual (EPI) especificados en las instrucciones de uso de los equipos que uses.

Para evitar atrapamientos durante el uso de máquinas que puedan ocasionar este riesgo (máquinas rotativas, partes móviles de máquinas, etc.) utiliza ropa de trabajo bien ajustada, con las mangas ceñidas a la muñeca, preferentemente con elásticos en lugar de botones, o remángalas hacia dentro. Además, evita trabajar con máquinas portátiles llevando anillos, relojes, pulseras, cadenas al cuello, bufandas, corbatas o cualquier prenda que cuelgue o cualquier otro objeto susceptible de quedar atrapado en órganos móviles de las máquinas. Asimismo es peligroso que lleves cabellos largos y sueltos durante la realización de esas tareas, recógetelos bajo un gorro o prenda similar.

Lee y respeta el contenido de la Guía de Prevención de “Actividades y Material de Escalada” en lo referente a este riesgo.

Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Uso Seguro de Aparatos Eléctricos”, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.

Antes del montaje de la torre de escalada inspecciona la zona identificando las líneas eléctricas existentes en el entorno próximo.

No se montará la torre de escalada bajo líneas eléctricas ni a una distancia menor de 5 metros de la proyección horizontal de la línea.

No acciones interruptores de luz, ni enchufes o desenchufes receptores eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre suelo mojado.

Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica (conductores accesibles, cables pelados, tomas o interruptores deteriorados, chispazos, humo, cosquilleo al contacto con partes metálicas de un equipo, etc.), debes comunicarlo inmediatamente al responsable del Centro.

Medidas a adoptar para prevenir contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

Utiliza agarradores o guantes / manoplas anticalóricas para manipular objetos con superficies a altas temperaturas. Si es posible, antes de manipular / sustancias a altas temperaturas déjalos enfriar.

Durante el desempeño de tus funciones puede existir riesgo de contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas. Extrema las precauciones durante estas tareas.

Si utilizas productos con características corrosivas usa **guantes** adecuados al producto y **gafas de montura integral** durante la citada operación.

Medidas a adoptar para prevenir condiciones termohigrométricas inadecuadas

Para prevenir los riesgos derivados de la exposición a temperaturas elevadas:

Planifica las tareas de más esfuerzo físico para que se realicen en los momentos de menor calor de la jornada.

Usa ropa ligera, fresca y de colores claros.

Aclimátate gradualmente al calor, no someténdote a cambios muy bruscos de temperatura.

Bebe con frecuencia y en cantidades pequeñas, en lugar de grandes cantidades, de forma espaciada agua o líquidos que aporten al organismo glucosa y sales minerales aunque no se tenga sed. No consumas bebidas alcohólicas ni excitantes ya que pueden aumentar la deshidratación. Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evita el consumo de comidas grasas.

Al aparecer los primeros síntomas de fatiga por esfuerzo físico (dolor de cabeza, mucho sudor y pulsación alta) descansa inmediatamente y, si es posible, en lugar fresco.

Recuerda que si sufres enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes, enfermedades de la piel, enfermedades de la glándulas sudoríparas, insuficiencia renal, enfermedades gastrointestinales, etc., puedes ser más vulnerable frente al estrés térmico por calor.

Ciertos medicamentos incrementan los riesgos ya que actúan alterando la termorregulación natural del cuerpo (antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, etc.). Los diuréticos pueden facilitar la deshidratación.

Para prevenir los riesgos derivados de la exposición a bajas temperaturas:

Disminuye en lo posible el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor.

Usa ropa adecuada al frío. Es recomendable que lleves varias capas de ropa para poder agregar o quitar en función de la temperatura del cuerpo. Utiliza vestimenta que facilite la evaporación el sudor y ropa cortaviento que reduzca el efecto de la velocidad del aire. Proteger especialmente las extremidades para evitar el enfriamiento localizado. Sustituye la ropa humedecida para evitar la congelación el agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.

Ingiera dietas altas en calorías y líquidos calientes que ayuden a recuperar pérdidas de energía calorífica y pospón las actividades en caso de climatología adversa o ambientes extremos que puedan suponer un riesgo para tu salud. Lleva ropa y calzado para cambiarte al finalizar la actividad en actividades de nieve, etc.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

La utilización de algunos productos puede entrañar riesgos. Debes tener a mano la Ficha de Datos Seguridad de los productos que utilices y leer atentamente la Guía de Prevención de “Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos” respetando tanto su contenido como el de las instrucciones y Fichas de Seguridad de los productos y utilizando los Equipos de Protección Individual recomendados en cada uno de ellos por el fabricante.

Mantén etiquetados los recipientes y envases que contengan productos químicos.

Cúrate los pequeños cortes y cúbrete las heridas con apósitos impermeables tan pronto como se produzcan y antes de continuar con tu trabajo.

Si realizas tareas que produzcan polvo en suspensión o aerosoles, utiliza protección respiratoria (mascarillas autofiltrantes).

Cuando utilices fotocopiadoras, impresoras, etc., sigue las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes. Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Uso de Fotocopiadoras”.

Utiliza tizas duras con portatizas o tizas líquidas. Minimiza la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realiza la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y, a ser posible, en el exterior de la misma.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

Si sufres alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos...), cúbrela con apósitos impermeables antes de continuar tu trabajo.

Utiliza guantes de un solo uso en tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos...). Lávate las manos antes y después de estas actuaciones aunque los hayas utilizado. Asimismo debes eliminar con agua y jabón las eventuales salpicaduras.

En caso de que se produzca un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectar la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.

Todos los accidentes/incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al Director/a, a fin de que el mismo se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos. No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines...).

En caso de que realices trabajos con estiércol seco o purines o en caso de que realices tareas que generen polvo en suspensión, utiliza mascarilla de protección.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a radiaciones no ionizantes

Evita en la medida de lo posible la exposición directa al sol, en especial, en las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).

Intenta que tu ropa de trabajo cubra la mayor parte del cuerpo para evitar la exposición a la radiación solar y trata de que sea de colores claros para disminuir la absorción de calor. Protégete la cabeza y la cara con gorros de ala ancha o viseras que cubran el rostro y el cuello y utiliza otras barreras físicas para que el sol no llegue a la piel (sombrellas, parasoles, etc.).

Usa gafas oscuras que filtren los rayos ultravioleta y permitan la protección de los ojos.

Utiliza cremas de protección solar con un factor de protección mayor de 20 para evitar las quemaduras solares. En el caso de que seas especialmente sensible al sol (con piel blanca, ojos azules, etc.) utiliza protección con filtros superiores a 30. Aplicátelas sobre la piel seca unos 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada dos horas aproximadamente.

Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos. Aléjalos de cualquier foco de calor o ignición.

Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.

Si utilizas braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evita que pueda caer algo encima que pueda prender y desconéctalos cuando abandones la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.

En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a tu Director/a).

Además, sería conveniente que leyeras atentamente las Fichas de Prevención referente a “Prevención de Incendios” y “Medios de Extinción de Incendios”.

Debes ser especialmente cuidadoso al manipular, transportar y almacenar gasolina. Almacénala en recipientes homologados para líquidos inflamables, en un lugar ventilado, fresco y alejados de todo foco de ignición.

Antes de llenar el depósito del taladro de gasolina o de equipos similares, detén el equipo y espera a que se enfríe para evitar la inflamación accidental de vapores peligrosos. No arranques el equipo en el mismo lugar en el que hayas hecho la carga, ya que podría haber combustible derramado. Realiza la carga de combustible en lugares bien ventilados y alejados de cualquier foco de ignición.

Almacena las botellas de camping gaz en un lugar bien ventilado y alejado de cualquier foco de calor. Extrema las precauciones para evitar que estas botellas puedan sufrir recalentamientos. Asimismo, evita la presencia de posibles focos de ignición (chispas, llamas, superficies calientes, etc.) en sus proximidades mientras las manipulas, especialmente cada vez que acoples y desacoples el aparato de consumo.

Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

Sigue las recomendaciones establecidas en la Guía de Prevención de “Seguridad Vial”.

Medidas a adoptar para prevenir la utilización de pantallas de visualización de datos

Aunque debido al tiempo de utilización de equipos informáticos que implica tu trabajo es improbable el desarrollo de patologías graves asociadas es conveniente que sigas una serie de pautas para minimizar los riesgos que implica el uso de dichos equipos (Ficha de Prevención de “Utilización de Pantallas de Visualización de Datos”).

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos

Si realizas las actividades de senderismo, montaña y otras similares en terrenos con firme irregular, orografía dificultosa, etc:

Comienza la actividad con un ritmo suave que te permita un buen calentamiento de músculos y articulaciones y ve incrementando el mismo poco a poco hasta llegar a una velocidad cómoda en función de tu perfil y estado de entrenamiento.

El uso de bastones te permite distribuir la carga y esfuerzo entre más partes de tu cuerpo, con lo que se distribuye el esfuerzo realizado entre más grupos musculares y se reducirá la fatiga y la posibilidad que sufras lesiones, sobre todo en las articulaciones de las piernas.

Al subir grandes escalones, en las bajadas, etc., además de realizar el esfuerzo con las piernas, al ayudarte con los bastones, tus brazos, pectorales y lumbares estarán ayudando a las piernas. Al mismo tiempo, si vas cargado con una mochila, equipo fotográfico, etc, repartirán el peso (al igual que el esfuerzo entre más puntos de apoyo y grupos musculares).

En el momento de clavar los bastones en el terreno, tus brazos deberán conservar una posición de ángulo recto de 90°. La forma correcta de utilizar las dragoneras o cintas de las empuñaduras es colocándolas alrededor de las muñecas para apoyar directamente el peso en la muñeca y no en la empuñadura, esto evita el dolor en las muñecas ya que estas no tienen que presionar constantemente la empuñadura. No obstante recuerda que cuando vayas por terreno difícil y sobre todo en los descensos, lo mejor es no usar las dragoneras y agarrar el bastón directamente por la empuñadura, de otra forma corres riesgo de sufrir algún tipo de lesión en las muñecas en caso de accidente.

Usa bastones telescópicos que permitan cambiar la longitud de los mismos de modo que, cuando se va en ascenso permitan reducir el largo y que el cuerpo quede levemente inclinado hacia adelante. Por el contrario, cuando se descienda puedan alargar los bastones para mantener el cuerpo en una posición recta y que en el flanqueo a media ladera se pueda ajustar uno más corto que el otro para que las manos queden a la misma altura.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos II

Para prevenir riesgos derivados de la manipulación de cargas por el uso de mochilas, etc., y las posturas inadecuadas:

Procura usar mochilas con un diseño adecuado a la actividad a realizar (mochilas de alpinismo, de senderismo, de ataque, etc.) y a tus características personales (por tallas, según sexo, etc.), que te resulten cómodas y confortables, que se pueda regular su altura y su ajuste a distintos tamaños de espalda a través del tensado de las hombreras (no las debes apretar excesivamente, para facilitar la circulación y ventilación del conjunto), que disponga de cinturón ajustable en la zona lumbar para que se distribuya el peso entre las caderas y se reduzca el peso sobre los hombros, con bastidor con una buena rigidez y que ventile la espalda.

Ajusta bien el cinturón a tu cintura para liberar a la columna y los hombros de gran parte del peso. Si existiese una cinta de unión entre las hombreras, llévala abrochada para repartir parte del peso hacia el pecho y que te proporcione mayor comodidad al andar.

Organiza tu trabajo para que se favorezcan los cambios posturales evitando así el mantenimiento prolongado de las posturas y prevee periodos de descanso cuando el trabajo a realizar suponga mantener una misma postura durante un periodo de tiempo elevado.

Es necesario que adoptes medidas orientadas a minimizar los efectos adversos, de estos riesgos (sigue las medidas y recomendaciones establecidas en las Fichas de Prevención sobre “Manipulación Manual de Cargas” e “Higiene Postural”. Sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Higiene postural y/o Manipulación manual de cargas.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la insatisfacción, contenido de trabajo

El desempeño de las actividades englobadas en tu categoría puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención sobre “Estrés en Centros Educativos”. Asimismo, el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, en su página web (Portal PROFEX), tiene colgadas otras fichas que pueden resultar interesantes para prevenir el estrés, por ejemplo, las relativas a Inteligencia Emocional, Resolución de Conflictos, Disruptividad...

Si este riesgo te preocupa a nivel particular, sería conveniente que participases en acciones formativas sobre su prevención, técnicas para afrontarlo, herramientas para evitarlo, que anualmente ofertan los Centros de Profesores y Recursos.

Medidas a adoptar para prevenir riesgos causados por animales

Sigue las recomendaciones de los instructores en el manejo de los caballos y evita conductas de riesgo: no aproximarse al caballo desde atrás, evita estar en el “radio de acción” del animal o en las “zonas ciegas” de los animales donde hay mayor riesgo de resultar lesionado por coces y aplastamientos, evita la velocidad excesiva, forzar al animal, golpear a otros animales o permitir que la cabeza del animal rebase nuestro hombro cuando se va a pie, etc.

Evita realizar rutas a caballo en solitario.

Medidas a adoptar para prevenir problemas del aparato fonador

El uso continuado de la función vocal puede tener como consecuencia afecciones que, en algunas ocasiones, pueden derivar en enfermedad profesional (nódulos en las cuerdas vocales). Estadísticamente se ha comprobado que la posibilidad de desarrollar alguna patología es más elevada durante los dos o tres primeros años de docencia, en las especialidades de Educación Física y en docentes de sexo femenino. Para evitarlo, es necesario que leas atentamente la Ficha de Prevención sobre “Problemas de la Voz en Docentes”.

Si perteneces a alguno o varios de los colectivos citados, o si sufres con cierta frecuencia afonías, sería conveniente que te formases sobre la fisiología, impostación e higiene de la voz.