



> Prevención de riesgos laborales en un centro de educación infantil





Contenidos

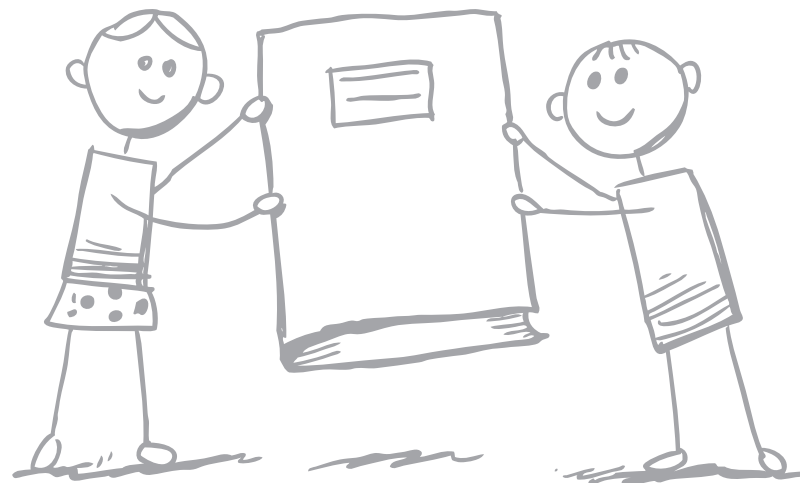
1. Inicio	4
1.1. Principios de la acción preventiva	5
2. Los mínimos que marca la ley	6
2.1. Actividades técnicas	6
2.2. Actividades de vigilancia de la salud	7
3. Responsabilidades: derechos y deberes	8
3.1. Responsabilidades del empresario	8
3.2. Responsabilidades de los trabajadores.....	9
3.3. Responsabilidades de los delegados de prevención	10
3.4. Responsabilidades de los trabajadores encargados de las medidas de emergencia	11
4. Riesgos laborales	12
4.1. Comunes	12
4.2. Riesgos laborales provocados por agentes mecánicos.....	13
4.3. Riesgos laborales provocados por agentes medioambientales....	13
4.4. Riesgos laborales provocados por la carga de trabajo.....	14
4.5. Riesgos laborales provocados por factores psicosociales y sociales.....	14
4.6. Riesgos laborales específicos del personal de aula de un centro de educación infantil.....	15
5. Daños derivados del trabajo en un centro de educación infantil	16
5.1. Accidente de trabajo	16
5.2. Enfermedad profesional	17
5.3. Riesgos psicosociales.....	17
5.4. Embarazo y parto reciente	18
6. Plan de prevención en un Centro de Educación Infantil	19
6.1. Personal directivo.....	19
6.2. Personal de aula y de apoyo	21
6.3. Personal administrativo.....	24
6.4. Personal de Cocina	25
6.5. Personal de limpieza	26
6.6. Personal de mantenimiento	27
7. Medidas de emergencia en un centro de educación infantil	29
7.1. Evacuación total o parcial del centro de trabajo	29
7.2. Accidente de trabajo	30
7.3. Incendios: medidas de prevención.....	32
7.4. Equipos de Protección Individual en un Centro de Educación infantil	33
7.5. Fichas de productos químicos	34

1. Inicio

La exposición de motivos de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales manifiesta el propósito de conseguir “la promoción de la mejora de las condiciones de trabajo para elevar el nivel de protección de la salud y la seguridad de los trabajadores,... en base a los principios de eficacia, coordinación y participación,” por lo que conocer la política en materia preventiva permite facilitar un primer acceso a las acciones de prevención y seguridad en el trabajo dando a conocer, entre otros elementos, las obligaciones, derechos, deberes y responsabilidades que afectan a cada persona en el ámbito laboral.

Esta Guía pretende dar a conocer las actividades preventivas propias de un Centro de Educación Infantil, desarrollando la aplicación de los contenidos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y sus Reglamentos en lo que afecta a los trabajadores de dichos centros.

Una buena política de prevención empresarial, según lo establecido en el artículo 5, apartado 5 de la citada Ley, es la que integra eficazmente la prevención en el sistema de gestión empresarial,



1.1. Principios de la acción preventiva

Antes de definir cualquier actividad en materia de prevención de riesgos, es necesario conocer los principios en los que se basa la acción preventiva, que pueden referirse a la empresa o al trabajador.

- Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- Evitar los riesgos.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Tener en cuenta los riesgos adicionales que pudieran implicar determinadas medidas preventivas.
- Concertar operaciones de seguro para garantizar como ámbito de cobertura la previsión de riesgos derivados del trabajo.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Adoptar las medidas necesarias a fin de garantizar que sólo los trabajadores que hayan recibido información suficiente y adecuada puedan acceder a las zonas de riesgo grave y específico.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.
- Tener en consideración las capacidades profesionales de los trabajadores en materia de seguridad y de salud en el momento de encomendarles las tareas.
- Prever las distracciones o imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador.
- Adaptar el trabajo a la persona, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.

2. Los mínimos que marca la ley

Lo que deben hacer todas las empresas en materia de prevención de riesgos laborales:

2.1. Actividades técnicas

- Realizar un plan de prevención de riesgos laborales
- Llevar a cabo la evaluación de riesgos (analizando cada puesto de trabajo y las instalaciones y circunstancias en las que se desempeña ese trabajo).
- Realización de planes anuales de actuación preventiva (en el plan general se establecen plazos para ir incorporando las medidas de prevención necesarias. Esos plazos se actualizan en planes anuales).
- Informar y formar a los trabajadores (en general, por departamentos... Se debe informar a los trabajadores de los posibles accidentes que puedan sufrir y del modo de evitarlos).
- Medidas de actuación en emergencias (un plan para salir airosos de situaciones inesperadas y difíciles).
- Controles de eficacia (para conocer si las medidas que estamos poniendo en marcha son eficaces o no).
- Investigación de accidentes (cualquier accidente laboral en nuestras instalaciones debe ser analizado e investigado).
- Seguimiento y análisis de la siniestralidad (dónde se producen más accidentes, en qué lugares, en qué momentos, en qué puestos de trabajo...).
- Suministro de documentación y elaboración de memorias anuales (cada año es necesario reflejar en una memoria lo que se ha hecho en materia de prevención).

2.2. Actividades de vigilancia de la salud

- Estudio de las condiciones de trabajo.
- Elaboración del plan de vigilancia de la salud por riesgo del puesto de trabajo (los reconocimientos médicos no son iguales para alguien que tenga que conducir una máquina pesada que para un trabajador de oficinas).
- Exámenes de salud adecuados al puesto de trabajo y al trabajador (una vez realizado el plan, los reconocimientos serán personalizados).
- Determinación de la aptitud del trabajador (el reconocimiento médico nos dirá si un trabajador es apto o no para desempeñar su trabajo).
- Análisis epidemiológicos de los resultados.
- Elaboración de memorias anuales.

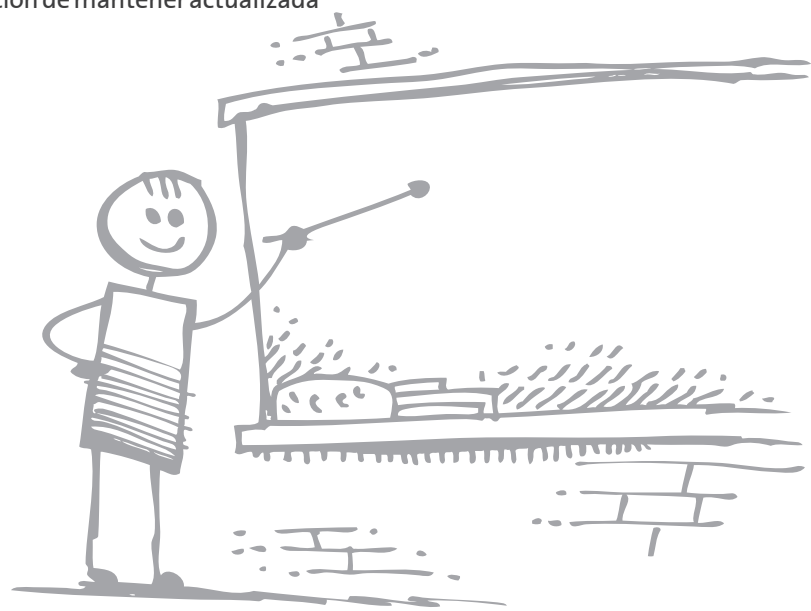


3. Responsabilidades: derechos y deberes

Todas las personas en la empresa tienen responsabilidades preventivas. Independientemente de las que internamente se establezcan, son básicas las responsabilidades descritas a continuación para los distintos niveles jerárquicos:

3.1. Responsabilidades del empresario

En cumplimiento del deber de protección, el empresario garantiza la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. A estos efectos, es responsabilidad del empresario proteger a sus trabajadores de los riesgos derivados de la actividad productiva mediante la adopción de “cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores”; organizar la información, consulta y participación y formación de los trabajadores; organizar la actuación en casos de emergencia y de riesgo grave e inminente; y realizar la vigilancia de la salud. Todo ello mediante la constitución de la infraestructura organizativa y de los medios necesarios. Asimismo tiene obligación de mantener actualizada la documentación en materia de prevención exigible a la empresa.



3.2. Responsabilidades de los trabajadores

Es responsabilidad de cada trabajador en el centro infantil:

- Velar, según sus posibilidades y cumplir las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad personal, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.
- Conocer y cumplir toda la normativa, procedimientos e instrucciones que afectan a su trabajo, en particular a las medidas de prevención y protección.
- 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 desarrollen 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 medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
- Comunicar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y prevención, y, en su caso, al Servicio de Prevención, cualquier situación que considere que pueda presentar un riesgo para la seguridad y la salud.
- Cooperar con sus mandos directos para poder garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.

3.3. Responsabilidades de los delegados de prevención

Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Los Delegados de Prevención serán designados por y entre los representantes del personal. En las empresas de hasta 49 trabajadores sólo hay un delegado de prevención.

Las responsabilidades del delegado de prevención son:

- Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la acción preventiva.
- Promover y fomentar la cooperación de los trabajadores en la ejecución de la normativa sobre prevención de riesgos laborales.
- Ejercer una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.
- Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de carácter preventivo del medio ambiente de trabajo, así como a los Inspectores de Trabajo y Seguridad Social en las visitas y verificaciones que realicen en los centros de trabajo para comprobar el cumplimiento de la normativa sobre prevención de riesgos laborales, pudiendo formular ante ellos las observaciones que estime oportunas.
- Tener acceso, a la información y documentación relativa a las condiciones de trabajo que sean necesarias para el ejercicio de sus funciones. Dicha información sólo podrá ser suministrada de manera que se garantice el respeto de la confidencialidad.
- Ser informado por el empresario sobre los daños producidos en la salud de los trabajadores una vez que aquél hubiese tenido conocimiento de ellos, pudiendo presentarse, aún fuera de su jornada laboral, en el lugar de los hechos para conocer las circunstancias de los mismos.
- Recibir del empresario las informaciones obtenidas procedentes de las personas u órganos encargados de las actividades de protección y prevención en la empresa, así como de los organismos competentes para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Realizar visitas a los lugares de trabajo para ejercer una labor de vigilancia y control del estado de las condiciones de trabajo, pudiendo, a tal fin, acceder a cualquier zona de los mismos y comunicarse durante la jornada con los trabajadores, de manera que no se altere el normal desarrollo del proceso productivo.

- Recabar del empresario la adopción de medidas de carácter preventivo y para la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, pudiendo a tal fin efectuar propuestas al empresario, así como al Comité de Seguridad y Salud para su discusión en el mismo.

3.4. Responsabilidades de los trabajadores encargados de las medidas de emergencia

La misión principal de estos trabajadores, será comprobar que se han establecido los necesarios medios de coordinación entre empresas que actúen en el centro de trabajo y se ha definido la gestión de actuación en casos de emergencia, atendiendo a las normas preventivas establecidas en el centro de trabajo. Aunque su concreción no está definida en las normas básicas de prevención, se pueden crear los siguientes tipos:

Jefe de Emergencia

Persona con máxima responsabilidad en la emergencia que actúa como coordinador de la misma, dirige las operaciones de intervención y decide si es necesaria o no la evacuación. Actuará como tal la persona que ostente la “dirección del centro”. En caso de ausencia de éste, cualquier trabajador podrá asumir sus funciones.

Trabajador encargado de los primeros auxilios

Es el trabajador del centro que tiene formación en primeros auxilios y que atenderá a los trabajadores accidentados y mantendrá el botiquín correctamente (dotación, caducidad de medicamentos, etc.).

4. Riesgos laborales

Se define riesgo laboral como la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para prevenir riesgos en los Centros Docentes, los Centros deben hacer constar en su Plan de Prevención sus riesgos potenciales, así como la valoración de los mismos. También se debe indicar los medios disponibles para hacer frente a una posible emergencia.

En un centro de educación infantil, como en casi todos los lugares de trabajo, existen múltiples factores de riesgo entre los que se encuentran:

4.1. Comunes

- Caídas al mismo nivel como por ejemplo tropezar por un pasillo lleno de mochilas, sillas de paseo, juguetes, etc. debido a la estrechez de las instalaciones.
- Caídas a distinto nivel como por ejemplo cuando se va cargado por unas escaleras atestadas de alumnos, debido a la escasa anchura de las mismas, o por ser éstas resbaladizas.
- Caídas de herramientas, materiales, objetos en manipulación.
- Choques/Golpes contra objetos inmóviles como por ejemplo las mesas o con objetos móviles como puede ser un choque con un alumno que va corriendo por un pasillo.
- Golpes con objetos y herramientas.
- Sobreesfuerzos, como en el caso de los docentes en la etapa de educación infantil.
- Proyección de fragmentos y partículas sobre todo en cocina, mantenimiento y limpieza.
- Contactos eléctricos como por ejemplo la utilización de un aparato eléctrico en mal estado, o su conexión en un enchufe que ha sido roto por los alumnos.
- Contactos térmicos que producen quemaduras.
- Incendio.

4.2. Riesgos laborales provocados por agentes mecánicos

- Atrapamientos por y entre objetos como estanterías, armarios o archivadores debido a la sobrecarga y baja estabilidad de los mismos.
- Cortes con elementos cortantes de máquinas, herramientas o superficies peligrosas.

4.3. Riesgos laborales provocados por agentes medioambientales

Los riesgos medioambientales en un centro de educación infantil se refieren a agentes físicos (luz, temperatura, humedad, ruido, vibraciones), agentes químicos y agentes biológicos:

Agentes físicos

Falta o exceso de iluminación en las clases, así como la existencia de reflejos en algunas aulas que obliga a cerrar las persianas y utilizar durante todo el día luz artificial.

Ruido existente en clases cercanas, o proveniente de la calle.

Malas condiciones termohigrométricas que provocan una diferencia de temperatura acusada entre unas clases y otras, así como entre las clases y los pasillos. Esta situación provoca enorme cantidad de bajas.

Vibraciones por la existencia de obras, etc.

Agentes químicos

Exposición a sustancias nocivas, tóxicas, cáusticas o corrosivas en comedores o aseos.

Agentes biológicos

Contacto con agentes biológicos como virus y bacterias, al estar un gran número de personas en una clase u otra dependencia con un número reducido de metros cuadrados.

4.4. Riesgos laborales provocados por la carga de trabajo

La carga de trabajo se descompone en dos vertientes: carga física y carga mental.

Carga física	<ul style="list-style-type: none">Trastornos musculoesqueléticos procedentes de estar mucho tiempo de pie.Manejo inadecuado de cargas, etc.
Carga mental	<ul style="list-style-type: none">Inseguridad laboral.Salario.Exceso de responsabilidad.Falta de expectativas profesionales.Excesivo número de alumnos por clase.Escasez de medios.Conflictos en las relaciones interpersonales.Conflictos con alumnos y padres.

4.5. Riesgos laborales provocados por factores psicosociales y sociales

Los factores psicosociales son: estrés, acoso y fatiga mental, de los que se hablará más adelante.

4.6. Riesgos laborales específicos del personal de aula de un centro de educación infantil

Los trabajadores de centros de educación infantil frecuentemente padecen: patologías en la voz, musculoesqueléticas y psicosociales.

Los **problemas de voz** del personal de aula de los centros infantiles aparecen como fatiga vocal, evolucionan hacia una mala calidad de la voz y terminan en forma de lesiones en las cuerdas vocales (nódulos, edemas, pólipos,...). Estas patologías tienen su origen en desequilibrios emocionales, posturales, respiratorios, o del entorno.

Para evitar los problemas anteriores es necesario disminuir los ambientes ruidosos, los que tengan polvo y los ambientes resacos por calefacción o por aire acondicionado. Además hay que mantenerse hidratado, con posturas adecuadas. Fuera del aula es conveniente la realización de ejercicio físico y ejercicios respiratorios

Las acciones dirigidas a la disminución de las **patologías musculoesqueléticas** están incluidas en el plan de prevención del personal de aula. El origen de estos problemas está en pasar demasiado tiempo de pie, no saber coger adecuadamente a un niño, pasar demasiado tiempo agachado para atender a los niños, estar mal sentado delante del ordenador o en la mesa del profesor. La repetición de posturas incorrectas originará desde leves molestias musculares hasta graves patologías estructurales. Para evitar estas patologías hay que tener posturas correctas y mantener un tono muscular adecuado.

Los **riesgos psicosociales** relacionados con la actividad docente suelen ser estres y depresiones sobrevenidos por sobrecarga de trabajo, por falta de expectativas o mal clima laboral. Las medidas preventivas de estos riesgos son:

Facilitar que el personal de aula participe en la programación anual, se asignen objetivos razonables, se definan y expliquen las funciones y responsabilidades de cada trabajador creando canales de comunicación eficaces, animar al trabajo y planificación grupal y aumentar la conciliación familiar y profesional.



5. Daños derivados del trabajo en un centro de educación infantil

Se consideran daños derivados del trabajo a los accidentes de trabajo, las enfermedades profesionales y a los riesgos psicosociales, que no están incluidos en ninguna de las categorías anteriores.

5.1. Accidente de trabajo

Es accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Más concretamente tendrán la consideración de accidentes de trabajo, entre otros:

Los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo, los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que ejecute el trabajador y los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando tengan conexión con el trabajo, las enfermedades, no catalogadas como enfermedades laborales, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo, o que las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.

Las lesiones que sufra el trabajador durante el tiempo y en el lugar del trabajo se considerarán, salvo prueba en contrario, que son constitutivas de accidente de trabajo siempre que no sean debidas a imprudencias del trabajador.



5.2. Enfermedad profesional

Se entiende por enfermedad profesional la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena y provocada por la acción de los elementos o sustancias contemplados en las actividades especificadas en el Real Decreto 1299/2006. En éste Real Decreto únicamente se contemplan los nódulos de las cuerdas vocales a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales como enfermedad profesional.

5.3. Riesgos psicosociales

Hay enfermedades cuyo origen está en el desarrollo de una profesión, que afectan a la salud física del trabajador y no se contemplan como enfermedades profesionales. Además hay que hacer notar que existen en el trabajo factores de riesgo susceptibles de ocasionar trastornos que, sin ser de naturaleza física, pueden causar daño a la salud del trabajador. Estos desajustes pueden llegar a materializarse en dolencias de tipo somático o psicósomático perjudiciales para el equilibrio mental y social de los trabajadores.

Los factores que facilitan los daños psicosociales son el exceso de exigencias psicológicas como el trabajo estresante (control del aula, horarios largos) o la toma de decisiones difíciles y de forma rápida; la falta de influencia y de desarrollo profesional, la falta de apoyo por parte de compañeros y superiores, compensaciones escasas y una mala conciliación de la vida laboral y familiar.

El estrés, el acoso y el malestar físico y psíquico que sufren muchos trabajadores son resultado de una mala organización del trabajo y no de un problema individual, de personalidad o que responda a circunstancias personales o familiares.

Los riesgos o daños psicosociales no están catalogados como enfermedades de trabajo, correspondiéndole al juez, en cada caso, la decisión de catalogar cada afección como enfermedad profesional.

Estrés

Estrés es toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual y bajo presión que se le haga al organismo, provocándole un estado ansioso. El estrés es una parte normal de la vida de toda persona. En bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a las personas a ser más productivas. El exceso de estrés puede ser dañino para el cerebro y el cuerpo, llegando a generar insatisfacción, ansiedad y malestar tanto físico como psíquico, llegando incluso a manifestarse en forma de envejecimiento prematuro. Las situaciones laborales estresantes pueden llegar a generar una ansiedad tan insoportable que desemboque en un estado depresivo intenso.

Acoso

El acoso laboral o mobbing se produce cuando un trabajador es hostigado en el centro de trabajo de forma sistemática y recurrente durante un tiempo prolongado para conseguir el abandono del trabajo por parte de la víctima.

Fatiga mental

Fatiga mental es la disminución temporal de la eficiencia funcional mental y física. Esta alteración está en función de la intensidad y duración de la actividad laboral y del esquema temporal de la presión mental. La disminución de la eficiencia funcional se manifiesta por una impresión de fatiga, una peor relación esfuerzo/resultado, frecuencia de errores, etc., junto a las condiciones de la persona.

Otros trastornos asociados a la fatiga mental son la sensación de monotonía, la hipovigilancia y la saturación mental que desaparecen cuando se producen cambios en la tarea y/o en las condiciones de trabajo.

5.4. Embarazo y parto reciente

El empresario tiene la obligación de adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a riesgos para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente.

6. Plan de prevención en un Centro de Educación Infantil

6.1. Personal directivo

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de dirección hay que:

Disponer de reposapiés graduables a tres alturas. Regular la altura de la silla o de la superficie de trabajo de forma que los antebrazos queden paralelos al suelo y las muñecas no se doblen.

Alternar tareas que impliquen el trabajo continuo con pantallas de visualización directa (PVD) con otras que no lo requieran. Realizar pausas periódicas descansando la vista (contemplando escenas lejanas), así como sencillos ejercicios de relajación de cuello, espalda, brazos y manos.

Abrir y cerrar cuidadosamente puertas y cajones.

Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas. Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes. Reparar las fuentes de luz parpadeante.

Dejar suficiente espacio entre el mobiliario y las zonas de paso para evitar golpes contra los mismos.

Distribuir de forma clara las tareas y competencias. Prever las pausas. No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla preferentemente con descanso adicional.

El teclado debe ser móvil, con teclas mates, fáciles de limpiar y ligeramente curvadas (cóncavas). La altura de la fila central del teclado respecto del suelo debe estar comprendida entre 60 y 75 cm.

El trabajo con pantallas de visualización requiere una iluminación no demasiado brillante para evitar deslumbramientos. Los niveles aceptables se mueven entre los 300 y los 500 lux.

Emplear muebles con aristas redondeadas y de cajones con dispositivos de bloqueo.

Conocer la correcta utilización de los medios de extinción de incendios existentes en el centro de trabajo, así como las formas de actuación frente a situaciones de emergencia.

Instalar un portadocumentos al lado de la pantalla y a su misma altura. De esta forma se acerca el documento escrito a la vista del operador en un plano horizontal, sin obligarle a adoptar posturas y movimientos incorrectos de la cabeza y los ojos.

La pantalla debe ser móvil en las tres direcciones: rotación horizontal libre (90°), altura libre, inclinación vertical aprox. 15° (lo que permite orientar la pantalla con relación a las demás fuentes luminosas y evitar los reflejos parásitos).

La pantalla, el teclado y los documentos deben estar a una distancia similar de los ojos: distancia óptima entre 45 y 55 cm. La línea visual del operador a la pantalla debe estar por debajo de la horizontal: ángulo óptimo entre 10° y 20° .

La silla debe tener cinco pies y ruedas. El asiento debe ser flexible y regulable en altura, de 40 cm de profundidad y situado entre 38 y 48 cm del suelo. El respaldo debe medir de 20 a 30 cm y debe ser regulable hacia atrás.

La superficie de las mesas debe ser de material mate y color suave. Superficie mínima de 1.20 cm de ancho y 80 cm de largo. Altura fija de aproximadamente 70 cm. Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 68 y 70 cm.

Los equipos eléctricos utilizados deberán ser siempre conectados a líneas eléctricas protegidas en origen a través de diferenciales individuales de alta sensibilidad (30 mA)

No manipular equipos conectados a la red eléctrica con las manos húmedas o mojadas. No manipular en su interior, salvo personal especializado. En caso de avería avisar al personal encargado del mantenimiento.

No sobrecargar de contenido los cajones de los archivadores y nunca abrirlos en su máxima extensión sin sujetarlos antes con una mano, especialmente si están totalmente llenos. Abrirlos y cerrarlos cuidadosamente para evitar pillarse los dedos o manos.

No sobrecargar las bases de enchufes o regletas con más potencia que la recomendada por el fabricante y/o distribuidor. Evitar el uso de “enchufes ladrones”.

Orientar las PVD de manera perpendicular a las fuentes de luz diurna y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador.

Planificar convenientemente el trabajo. No superar la jornada habitual, dar descansos adicionales si es necesario, evitar trabajar a destajo.

Proceder a la correcta disposición del cableado de los equipos informáticos existentes en el puesto evaluado, a fin de evitar la presencia de cables por el suelo que puedan dar lugar a enganchones, pisadas, tropezones y caídas.

Regular la temperatura a niveles confortables (calefacción - aire acondicionado). Humedad relativa comprendida entre el 30% y 70% con carácter general. Evitar corrientes de aire.

Utilizar correctamente las sillas giratorias con ruedas, evitando posturas que puedan producir un vuelco de las mismas. No ponerse de pie sobre las mismas para alcanzar objetos que se encuentren en sitios altos o tareas similares.

Utilizar cuidadosamente todas las herramientas punzantes o cortantes y, en especial, no utilizarlas con otros fines distintos para los que han sido diseñados.

6.2. Personal de aula y de apoyo

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de aula hay que:

Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas. Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes. Reparar las fuentes de luz parpadeante.

Conocer la correcta utilización de los medios de extinción de incendios existentes en el centro de trabajo, así como las formas de actuación frente a situaciones de emergencia.

Dejar suficiente espacio entre el mobiliario y las zonas de paso para evitar golpes contra los mismos. Al mismo tiempo, se intentará que todos los muebles usados en el centro de trabajo tengan aristas redondeadas, para evitar la gravedad de los golpes contra los picos del mobiliario del centro de trabajo.

El cuerpo tiene que estar erguido en todo momento para evitar alteraciones o deformaciones en la columna. Es aconsejable cambiar de posición para evitar la fatiga.

Levantar correctamente cargas o niños para evitar el deterioro del disco intervertebral.

La silla debe tener cinco pies y ruedas. El asiento debe ser flexible y regulable en altura, de 40 cm de profundidad y situado entre 38 y 48 cm del suelo. El respaldo debe medir de 20 a 30 cm y debe ser regulable hacia atrás.

La superficie de las mesas debe ser de material mate y color suave. Superficie mínima de 1.20 m de ancho y 80 cm de largo. Altura fija de aproximadamente 70 cm. Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 68 y 70 cm.

Las exigencias del trabajo deben guardar relación con la capacidad de cada trabajador, los recursos técnicos y el soporte técnico del que se disponga. Si en un momento determinado el trabajo exige un gran esfuerzo, se debe facilitar el tiempo imprescindible para recuperarse de la fatiga, bien sea física o mental.

Las zonas de paso y tránsito de personas, así como de estancia y trabajo de personal, deben estar libres de obstáculos (retirar todos aquellos juguetes que impidan o dificulten el paso). No utilizar pasillos y zonas de servicio o cualquier otro área inapropiada para almacenar materiales.

Los equipos eléctricos utilizados deberán ser siempre conectados a líneas eléctricas protegidas en origen a través de diferenciales individuales de alta sensibilidad (30 mA)

Los objetos se cogerán con la palma de la mano y la base de los dedos, de este modo la superficie de agarre es mayor, con lo que se reduce el esfuerzo y la consiguiente fatiga. En objetos voluminosos o pesados, prepararlos sobre calzos para facilitar la tarea de meter las manos y situarlas correctamente.

Los trabajadores deberían estar vacunados contra las diferentes enfermedades que puedan adquirir durante el trabajo, como por ejemplo el tétanos, gripe, tuberculosis, etc.

No manipular equipos conectados a la red eléctrica con las manos húmedas o mojadas. No manipular en su interior, salvo personal especializado. En caso de avería avisar al personal encargado del mantenimiento.

No sobrecargar de contenido los cajones de los archivadores y nunca abrirlos en su máxima extensión sin sujetarlos antes con una mano, especialmente si están totalmente llenos. Abrirlos y cerrarlos cuidadosamente para evitar pillarse los dedos o manos.

No sobrecargar las bases de enchufes o regletas con más potencia que la recomendada por el fabricante y/o distribuidor. Evitar el uso de “enchufes ladrones”.

No transportar manualmente cargas excesivas o con un volumen superior al que puede ser abarcado normalmente con las manos y brazos.

Realizar trabajos estáticos el mínimo tiempo posible. Adoptar una posición relajada y erguida, con un correcto apoyo lumbar, evitando inclinaciones de la espalda.

Regular la temperatura a niveles confortables (calefacción-aire acondicionado). Humedad relativa comprendida entre el 30 % y 70 % con carácter general. Evitar corrientes de aire.

Evitar, en la medida de lo posible, movimientos bruscos y forzados del cuerpo.

Extremar la precaución al abrir o cerrar las puertas del centro de trabajo, comprobando que no exista la presencia de personas en las cercanías de la misma. Del mismo modo, se recomienda mantener cerradas puertas y ventanas en condiciones climatológicas adversas, como son lluvia, viento, etc.

Se debe proceder a la correcta disposición del cableado de los equipos informáticos existentes en el puesto evaluado, a fin de evitar la presencia de cables por el suelo que puedan dar lugar a enganchones, pisadas, tropezones y caídas al mismo plano.

Se deberá extremar la precaución al subir y bajar por las escaleras para evitar caídas de personas a distinto nivel. No bajar por las mismas sobrecargado, dejando libre el campo de visión para evitar tropiezos o resbalones con los peldaños de la misma. Se debe evitar moverse por el centro de trabajo con prisas, ya que éste puede ser un factor determinante del riesgo de caídas.

Se deberán evitar las restricciones de espacio, ya que podrían dar lugar a giros e inclinaciones del tronco que aumentarán considerablemente el riesgo de lesión.

Si se deben subir escalones o cuestas cargando materiales, el riesgo de lesión aumentará, ya que se añade complejidad a los movimientos y se crean grandes fuerzas estáticas en los músculos y articulaciones de la espalda. Se evitará manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.

Si se produjera una agresión por parte de alguna persona, se deberá hacer un escrito anotando lo sucedido, la fecha y el motivo, y pasarlo a dirección para que estudien el caso.

Utilizar cuidadosamente todas las herramientas punzantes o cortantes y, en especial, no utilizarlas con otros fines distintos para los que han sido diseñados. Comprobar que las herramientas manuales están en óptimas condiciones de uso, así como en buen estado de limpieza y conservación. Utilizar protectores adecuados para proteger las herramientas cortantes o punzantes cuando no se usen.

Utilizar elementos seguros para el acceso a lugares altos. Evitar el uso de elementos inestables (sillas, mesas, banquetas o similares). Las escaleras de tijera o dobles deberán estar completamente abiertas y colocadas en posición perfectamente estable.

6.3. Personal administrativo

Los riesgos en puestos de trabajo administrativos son similares a los riesgos del personal de dirección o de aula, a los que se remite.

Mantener la protección de la fotocopiadora (la tapa) siempre bajada en el momento de su uso para así poder evitar las radiaciones no ionizantes que esta puede desprender al trabajador.



6.4. Personal de cocina

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de cocina hay que tener en cuenta:

Al manipular cajas y objetos de forma manual, se transportará el menor peso posible, para lo que se mantiene la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco.

Desconectar la fuente eléctrica de las máquinas antes de proceder a su limpieza.

Evitar el contacto térmico con superficies calientes de cacerolas, sartenes, cocinas, etc., así como la proyección de vapor.

Extremar la precaución al manejar cuchillos y objetos cortantes o punzantes.

Iluminar las zonas a las que se accede. No dejar cajas, carros, etc. en zonas de paso.

Mantener los cuchillos bien afilados. Utilizar el modelo adecuado a la tarea que se va a realizar (carne, pescado, verduras, etc.).

En caso de escape de gas, no accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona, así como avisar inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.

No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.

Revisar el estado de cables y enchufes antes de conectarlos a la red eléctrica.

Se procurará recoger el agua de las superficies mojadas y no se pisará.

Seguir las recomendaciones de la ficha de seguridad del producto antes de manipularlo.

Usar guantes anti-corte en los casos que sean necesarios.

Utilizar el calzado facilitado por la empresa.

Utilizar ropa ajustada para trabajar con máquinas con el fin de evitar atrapamientos y utilizar ropa de abrigo para acceder a cámaras frigoríficas.



6.5. Personal de limpieza

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de limpieza hay que tener en cuenta:

Formación en la correcta utilización de los medios de extinción de incendios existentes en la empresa, así como en las formas de actuación frente a situaciones de emergencia.

Aproximarse las cargas para evitar esfuerzos innecesarios. Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.

Eliminar grasas del suelo, utilizar siempre que sea posible productos de limpieza desengrasantes. La empresa deberá plantearse la posibilidad de la instalación y uso de suelos antideslizantes y de fácil limpieza.

Evitar los trabajos que obliguen a realizar operaciones a nivel del suelo o con la columna flexionada.

La empresa debe disponer de las fichas de seguridad de los productos químicos utilizados, y se deben seguir las recomendaciones en ellas dictadas en materia de almacenamiento, transporte, uso y utilización de equipos de protección individual.

Las zonas de paso y tránsito de personas, así como de estancia y trabajo de personal deben estar libres de obstáculos. No utilizar pasillos y zonas de servicio o cualquier otro área inapropiada para almacenar materiales.

Los trabajadores deberán utilizar los equipos de protección individual pertinentes: en este caso se trata de guantes de protección contra agentes químicos en tareas de limpieza.

Los trabajadores evitarán la manipulación de aparatos eléctricos con las manos mojadas, sin aislamiento adecuado o en procesos de limpieza sin estar éstos desconectados.

Mantener los suelos limpios y en buen estado, evitando el derramamiento de líquidos que puedan causar resbalones.

Se deberán usar elementos adecuados y debidamente homologados (escaleras, banquetas...) para el acceso a lugares altos, evitando la utilización de soportes inadecuados (mesas, sillas, cajones...).

Se evitará la sobrecarga de las líneas eléctricas (utilización de ladrones o cualquier otro derivador de corriente).

Se procurará disponer de la cantidad mínima necesaria de productos inflamables, así como retirar periódicamente los productos combustibles innecesarios, tales como cajas de cartón o madera, residuos de papel..., evitando las acumulaciones peligrosas.

Seleccionar útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas (mangos, alargaderas...).

Vigilar la correcta conexión de las clavijas de los equipos eléctricos en sus respectivas bases de enchufe.

Vigilar los niveles de iluminación en las áreas en que ejecuta su trabajo el puesto evaluado, de manera que se ajusten a los ergonómicamente aceptables en función de las tareas a desarrollar.

6.6. Personal de mantenimiento

Para evitar los riesgos en puestos de trabajo de mantenimiento hay que:

Aproximarse las cargas para evitar esfuerzos innecesarios. Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.

Conocer la correcta utilización de los medios de extinción de incendios existentes en el centro de trabajo, así como las formas de actuación frente a situaciones de emergencia.

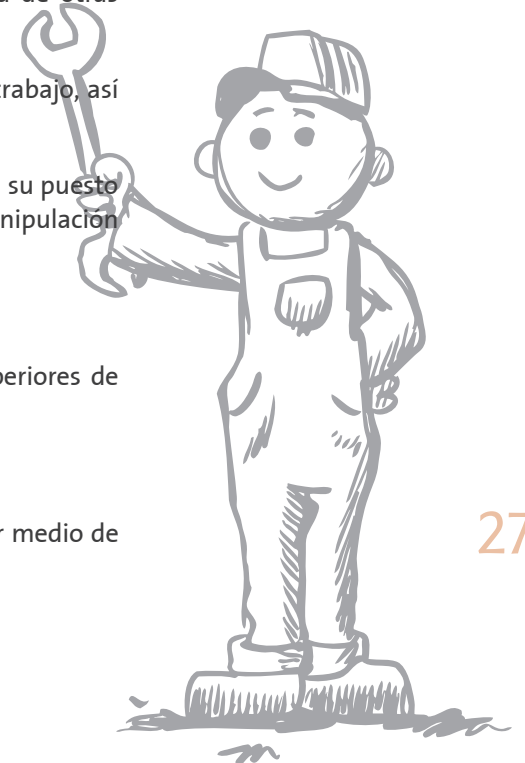
Estar formado e informado de los riesgos genéricos del centro de trabajo, así como los inherentes a su puesto de trabajo, para adoptar las medidas preventivas pertinentes y los métodos de trabajo oportunos (manipulación manual de cargas...).

Evitar los trabajos que obliguen a realizar operaciones a nivel del suelo o con la columna flexionada.

La parte superior de los largueros de las escaleras manuales sobrepasará en 1 m. los puntos superiores de apoyo.

La posición de la escalera no superará nunca los 75° respecto de la horizontal.

La ropa debe llevar mangas cortas a ser posible y cuando sean largas, ajustaran perfectamente por medio de terminaciones de tejido elástico. Se prohibirá el uso de corbatas, bufandas, cinturones...



Las herramientas de corte deberán ser guardadas en sus respectivas fundas y almacenados en lugares destinados a este fin.

Las operaciones de manipulación de la escalera se realizarán empleándose, siempre que sea necesario en función de las dimensiones y peso de la misma, dos operarios.

Los ascensos y descensos de las escaleras manuales se realizarán siempre cara a las escaleras, nunca de espaldas.

Los largueros de las escaleras manuales tendrán en su pie elementos antideslizantes.

Los objetos se cogerán con la palma de la mano y la base de los dedos, de este modo la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la consiguiente fatiga.

No apoyar la escalera nunca sobre ladrillos o suelos de poca firmeza.

No se efectuarán sobre las escaleras trabajos que obliguen al uso de las dos manos o trabajos que transmitan vibraciones, si no está suficientemente calzada.

No se manejarán sobre las escaleras pesos que superen los 25 Kg.

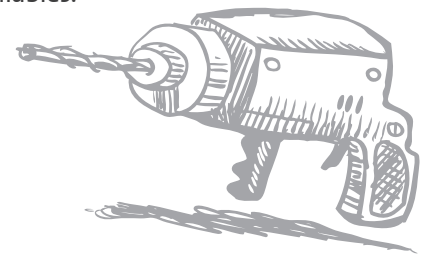
Se debe vigilar siempre y en todo momento el orden y la limpieza en la totalidad del centro de trabajo.

Se procurará disponer de la cantidad mínima necesaria de productos inflamables, así como retirar periódicamente los productos combustibles innecesarios, tales como cajas de cartón o madera, residuos de papel..., evitando las acumulaciones peligrosas.

Se prohíbe el uso de escaleras metálicas para el trabajo con corriente eléctrica.

Utilizar guantes de protección, calzado de seguridad, gafas de seguridad y casco en los casos que exista riesgo de caída o desprendimiento de objetos.

Utilizar los medios auxiliares pertinentes para la manipulación de cargas pesadas o difícilmente manipulables.



7. Medidas de emergencia en un centro de educación infantil

Antes de definir las medidas de emergencia es necesario definir previamente las situaciones de emergencia que se pueden presentar en un centro de educación infantil: accidente de un alumno o personal del centro, inundación, escape de gas, incendio, aviso de bomba, terremoto, emergencia exterior.

Las actuaciones de emergencia que exigen evacuación son: escape de gas, incendio, aviso de bomba, terremoto y emergencia exterior.

7.1. Evacuación total o parcial del centro de trabajo

Antes de que se produzca la emergencia:

- Si existe algún empleado que tenga un impedimento físico que dificulte la evacuación por sus propios medios, es necesario asignar, previamente a la emergencia, un empleado que le ayude en dicha acción.

En caso de **emergencia** que exija la evacuación del centro, la persona que inicie la acción de emergencia:

1. Dará aviso al Jefe de emergencia que comunicará telefónicamente la situación a las autoridades correspondientes y/o al servicio de emergencias.
2. Activará las señales de emergencia. Al activarse la señal de alarma (sirena u otro sistema):
 - No actúe por su cuenta.
 - Mantenga la calma y haga que la mantengan las personas que le acompañan.

- Haga que los niños que sepan caminar formen una cadena dándose la mano.
- Coja en brazos a los niños que no sepan caminar.
- Haga que le acompañen las personas que están con usted: alumnos, compañeros de trabajo, visitas, etc. a la salida más próxima.
- Desaloje inmediatamente las instalaciones.
- Cierre las puertas que vaya atravesando.
- No intente retroceder a coger nada, ni siquiera ir al vestuario. No utilice ascensores ni montacargas.
- No se detenga en las salidas. Camine deprisa, procurando circular por la derecha.
- Una vez evacuado el edificio diríjase al punto de reunión.
- Cuando esté en la zona de reunión cumpla todas las instrucciones que reciba de la persona encargada de la emergencia o de sus jefes o directivos.

7.2. Accidente de trabajo

Las normas generales a seguir cuando se produce un accidente de trabajo, con independencia de su gravedad son:

- Nunca mover a un herido sin antes habernos dado cuenta de sus lesiones.
- Nunca despegar los restos de vestidos pegados a la piel quemada ni abrir las ampollas.
- Nunca dar alimentos o líquidos a trabajadores inconscientes o heridos en el vientre.
- Nunca poner torniquetes si no es absolutamente necesario.
- Nunca poner almohadas, levantar la cabeza o incorporar a los que sufran desvanecimientos.
- Nunca tocar a un electrocutado que esté en contacto con el cable.

En caso de **accidente leve** las acciones a realizar son:

1. Ponerse inmediatamente en contacto con la Mutua de Accidentes de trabajo, a efectos de atender al accidentado.
2. Comunicar en un plazo máximo de 48 horas el hecho a la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
3. En el menor tiempo posible, envíe copia del parte de comunicación del accidente al Servicio de Prevención Ajeno para proceder a la investigación del mismo.

En caso de **accidente grave** se ejecutarán las siguientes acciones:

1. Imponga la calma y el orden en el lugar del accidente.
2. Evite la aglomeración de personas alrededor del accidentado.
3. Examine la situación, verificando el estado de consciencia y respiración del accidentado.
4. Avise inmediatamente al servicio de urgencias correspondiente indicando de forma clara y precisa:
 - Las circunstancias del accidente
 - Su evaluación sobre la gravedad del mismo
 - Número de personas involucradas
 - Cuándo se ha producido el accidente
 - La situación geográfica exacta del accidente, para facilitar la llegada de asistencia
5. No mueva al accidentado, si es posible, hasta la llegada de los servicios asistenciales.
6. Abrugue al accidentado y afloje sus ropas. Intente retirar cinturones, corbatas o cualquier implemento que pueda interferir en la respiración o flujo sanguíneo.
7. Si las hubiere, intente controlar las pérdidas de sangre en heridas presionando éstas mediante paños y, en último caso, si la hemorragia no se controla, realizar un torniquete.
8. No ofrezca bebida ni comida.
9. No ofrezca ningún tipo de medicamento.
10. Busque cualquier información personal de tipo médico en el paciente, como chapas, tarjetas, etc. de alerta médica. Informe de sus hallazgos al personal médico a su llegada.
11. Comunique el hecho al Servicio de Prevención Ajeno.

En caso de **accidente mortal** las acciones a realizar son:

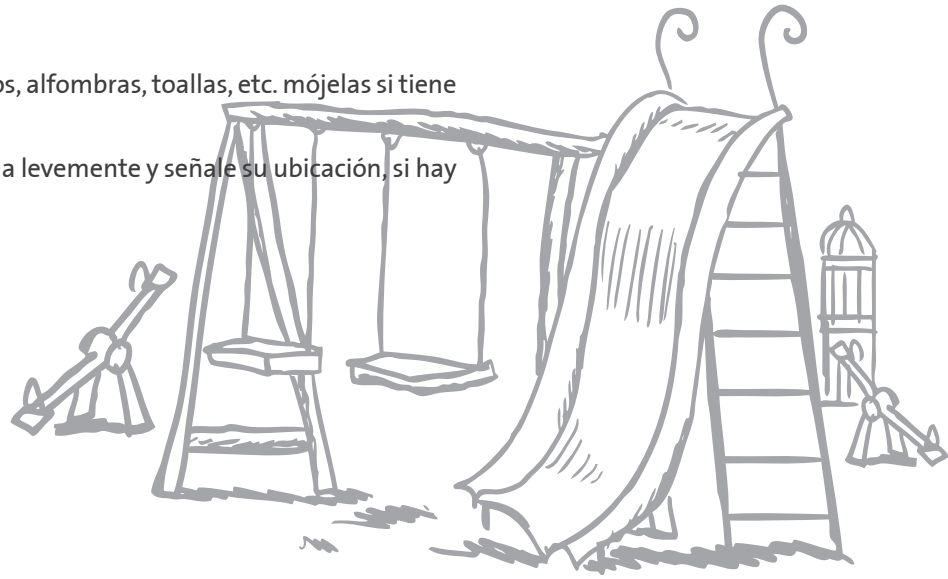
1. Bajo ningún concepto, toque al fallecido ni altere el lugar del accidente.
2. Comuníquelo a la autoridad competente, policía local, nacional o Guardia Civil.
3. Póngase en contacto inmediatamente con su Mutua de Accidentes de trabajo para hacerles conocer este hecho.
4. Póngase en contacto con el Servicio de Prevención Ajeno, si está contratado, para proceder a la investigación del accidente.

7.3. Incendios: medidas de prevención

Para prevenir incendios hay que tener cuidado con los artículos y actividades de fumador o con llamas o fuegos en la cocina. Asimismo es recomendable no sobrecargar las líneas eléctricas con equipos de oficina, calentadores, etc., y evitar el uso de enchufes múltiples (“ladrones”). Otras fuentes de riesgo son la manipulación por personal no cualificado de las líneas eléctricas o la colocación de materiales combustibles próximos a fuentes de iluminación, calefacción, etc.

Si se encuentra atrapado por el fuego:

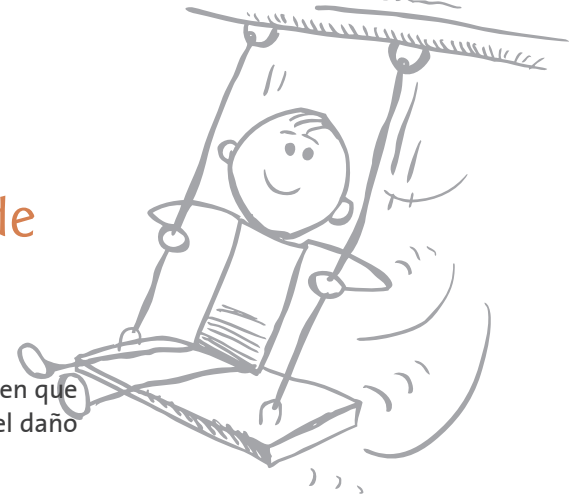
1. Gatee, retenga la respiración y cierre los ojos, cuando pueda.
2. Cierre las puertas que pueda haber entre usted y el humo.
3. Tape las ranuras de las puertas y aberturas valiéndose de trapos, alfombras, toallas, etc. mójelas si tiene agua cerca.
4. Busque una dependencia con ventana exterior, si puede, ábrala levemente y señale su ubicación, si hay teléfono llame a los bomberos y dígame donde se encuentra.



7.4. Equipos de Protección Individual en un Centro de Educación infantil

Son Equipos de Protección Individual (EPI) todos aquellos elementos mecánicos o materiales que impiden que un fallo en un sistema o un accidente genere consecuencias indeseadas, o que amortiguan o mitigan el daño que dicho hecho pueda ocasionar.

Los Equipos de Protección Individual deben de ser la última barrera que protege al trabajador ante las consecuencias de un accidente. Es necesario recordar que de acuerdo a los principios de la actividad preventiva, deben primar las protecciones colectivas ante las individuales.



7.4.1. Equipos de Protección Individual: aulas

En las actividades de formación plástica pueden producirse pellizcos y cortes con herramientas (tijeras, punzones, etc.), así como irritaciones o intoxicaciones por sustancias químicas (plastilina, pinturas, ceras, pegamento, etc.). Los equipos de protección individual que se necesitan en esas actividades son guantes y/o gafas de seguridad. En ocasiones, también se precisarán delantales o máscaras.

7.4.2. Equipos de Protección Individual. Actividades deportivas y extraescolares

En muchas de las actividades deportivas y juegos que se practican existe la posibilidad de que se produzcan caídas, golpes, cortes o fracturas más o menos importantes, que pueden llegar a ser accidentes muy graves. Por ello, es conveniente que los alumnos entiendan que es necesario usar protecciones personales específicas para cada riesgo: casco, espinilleras, coderas, calzados especiales, chalecos salvavidas, etc., tanto en juegos más tradicionales (fútbol, comba, aros, carreras, etc.), como en actividades que comportan mayor riesgo (ejercicios acuáticos, multiaventura, etc.).

Otras recomendaciones útiles relacionadas con estos equipos son las siguientes:

- Se ha de usar ropa protectora adecuada al tipo de ejercicio físico o actividad deportiva que se practique (deportivas, botas, anorak, etc.). Es mejor utilizar chándal sin cremalleras o asegurarse de que éstas estén cerradas.
- Hay que comprobar que el equipo de la actividad esté en buen estado y funcione bien, así como que cumplan con las normas de seguridad establecidas por la legislación.

7.4.3. Equipos de Protección Individual. Cocinas, mantenimiento y servicios

En las cocinas debe usarse calzado con suela antideslizante y que quede bien sujeto a los pies para evitar los resbalones y las torceduras. Del mismo modo, hay que usar guantes metálicos al cortar o de látex (u otro material alternativo que cumpla con las mismas características) cuando se manipulan alimentos. Este tipo de guantes también se deben emplear para cambiar los pañales en las guarderías y para la práctica de los primeros auxilios.

El personal de mantenimiento y jardinería debe llevar ropa de trabajo específica, usar guantes, botas (calzado aislante con suela de goma en el caso de electricistas) y gafas protectoras en tareas que impliquen la posibilidad de que los ojos se dañen (podar, serrar, etc.).

7.5. Fichas de productos químicos

Aunque el riesgo profesional por productos químicos es limitado, se emplean productos peligrosos cuyo riesgo está recogido en su etiqueta y se amplía mediante la Ficha de Datos de Seguridad. Las fichas de seguridad de los distintos productos químicos utilizados en el proceso productivo de la empresa, deberán estar a disposición del personal que los manipula y adjuntarse en el apartado reservado a tal documentación incluido en el plan de prevención de la empresa.

