

CIG

RISCOS LABORAIS NO SECTOR DAS **AUTOESCOLAS** E A SÚA PREVENCIÓN



Confederación Intersindical Galega

CON LA FINANCIACIÓN DE LA FUNDACIÓN PARA
LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
AE-0063/2011



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

CRÉDITOS

Elaboración
Item-Aga

Supervisión técnica
Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral da CIG

Fotografía
Ovidio Aldegunde

PRÓLOGO

A presente publicación vai dirixida aos traballadores e traballadoras do sector das auto-escolas no noso País, na convición que a seguridade e a saúde laboral é un dereito irrenunciable.

Neste senso ofrecémosvos deseguido unha esquemática e sinxela información sobre conceptos básicos en materia preventiva, así como unha relación dos principais riscos identificados no sector segundo cada posto de traballo e as medidas preventivas asociadas aos mesmos para a súa eliminación e/ou redución.

Esperando que dentro das súas limitacións a publicación vos sexa de utilidade, recibide todos e todas vós un cordial saúdo nacionalista e de clase da Confederación Intersindical Galega, lembrándovos que a través dos nosos diversos servizos sindicais e técnicos, estamos a vosa disposición para todo aquilo que necesitedes.

Federación de Ensino

Confederación Intersindical Galega CIG

ÍNDICE

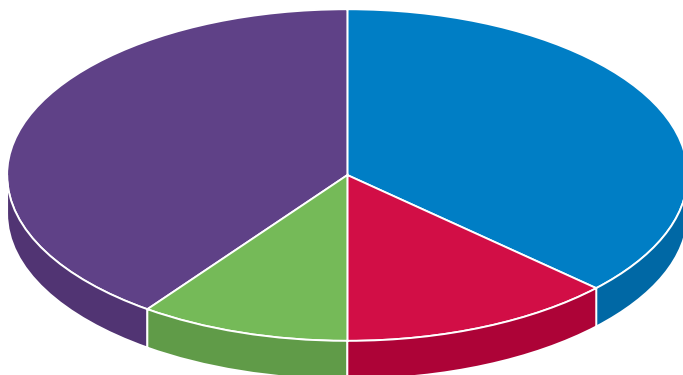
1. Algunhas características do sector das autoescolas.....	5
2. Conceptos básicos en PRL.....	7
3. Descrición de tarefas por posto de traballo.....	9
4. Descrición xeral de riscos laborais no sector de autoescolas e medidas preventivas asociadas.....	11
4.1 Riscos ligados ás condicións de seguridade.....	11
4.2 Riscos ligados ás condicións de hixiene.....	14
4.3 Riscos ergonómicos.....	15
4.4 Riscos psicosociais.....	16
5. Descrición específica, por posto de traballo, de riscos laborais e medidas preventivas asociadas.....	16
5.1 Docente de clases prácticas de condución.....	16
- Accidentes de tránsito	
- Trastornos musculoesqueléticos	
- Carga mental	
5.2 Docente de clases teóricas.....	20
- Riscos ligados ás condicións de hixiene	
- Trastornos da voz	
5.3 Posto de administración.....	23
- Riscos ligados ás condicións de hixiene	
- Trastornos musculoesqueléticos	
- Carga mental	

1 | ALGUNHAS CARACTERÍSTICAS DO SECTOR DAS AUTOESCOLAS

As Autoescolas pertencen ao sector do Ensino “Actividades das escolas de condución e pilotaxe”. Este sector é o encargado da formación, reciclaxe e cualificación de todo o colectivo do persoal adicado ao **transporte por estrada de mercadorías e pasaxeir@s**.

Segundo datos da Federación Galega de Autoescolas, actualmente hai 409 Autoescolas en Galiza (sen contabilizar as autoescolas non asociadas):

AUTOESCOLAS



Nº de autoescolas asociadas á federación galega de autoescolas: **409**



⊛ O tipo de empresa sobre o que están constituídas as autoescolas é variada, destacando pola súa incidencia empresarial as sociedades cooperativas, a pesares de supoñer só un 5% do total das empresas do sector.

⊛ O promedio de persoal que ten cada autoescuela, contando todos os seus centros de traballo, é de entre 6 e 8 traballadores/as.

⊗ Debido ao seu pequeno número de traballadores/as e a que en moitos casos o empresario/a cooperativista exerce como traballador da mesma, menos dun 5% das autoescolas posúen representación sindical.

⊗ A actividade nas autoescolas ten un forte compoñente estacional, incrementándose a mesma preferentemente nos meses de verán.

⊗ As autoescolas conforman un sector de actividade maioritariamente masculinizado, excepción feita dos postos de carácter administrativo.



2 | CONCEPTOS BÁSICOS EN PRL

“OS TRABALLADORES E TRABALLADORAS TEÑEN DEREITO A UNHA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO”

Artigo 14 LEI DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

Nos tempos de crise as empresas tenden a reducir custos, diminuíndo entre outros, os investimentos na prevención de riscos laborais e minimizando a importancia dos mesmos, o cal sen dúbida remata afectando á seguridade e saúde dos seus traballadores/as.

Debemos ter en conta que en moitas ocasións os datos de sinistralidade non recollen a realidade dos sectores, non sendo o das autoescolas unha excepción:

- Infradeclaración de accidentes.
- Relaxación da vixilancia da saúde laboral.
- Enfermidades de orixe profesional recollidas como baixas por enfermidade común.
- Etc.

A cultura preventiva dos traballadores/as das autoescolas ten na práctica unha extraordinaria relevancia, posto que:

- Son elementos privilexiados dos procesos de sensibilización e ensino dos comportamentos seguros e preventivos dos futuros/as condutores/as.
- Realizan unha actividade de alto risco (prácticas de condución) susceptible de xerar importantes danos para a saúde a si mesmos e aos demais.

“O TRABALLO NON PODE DANAR A NOSA SAÚDE, ENTENDENDO POR SAÚDE, NON SÓ A AUSENCIA DE ENFERMIDADE, SENÓN O “ESTADO COMPLETO DE BENESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL”
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DA SAÚDE



QUE É UN RISCO LABORAL?

Posibilidade de que un traballador ou traballadora sufra un dano derivado do traballo.



QUE É UNHA AVALIACIÓN DE RISCOS?

Proceso dirixido a estimar a magnitude dos riscos derivados do traballo para a saúde e seguridade dos traballadores e traballadoras. A avaliación comprende un exame sistemático de todos os aspectos do traballo, para determinar: Que pode causar dano ou lesión?, Se se poden eliminar os riscos? e de non ser así, Cales son as medidas preventivas adoptadas ou a adoptar para controlar os riscos?.



ACCIDENTES LABORAIS

TODOS OS ACCIDENTES LABORAIS TEÑEN VARIAS CAUSAS, OCORREN POR ALGO, TEMOS QUE DEIXAR DE LADO A “CULTURA DO INEVITABLE”, E SUBSTITUÍLA POLA “CULTURA DA PREVENCIÓN”.



QUE É UN PLAN DE PREVENCIÓN?

Identifica as características da empresa, estrutura organizativa, describe a organización da prevención e a política, obxectivos e metas preventivas que se pretenden acadar.



QUE SON AS MEDIDAS PREVENTIVAS?

Toda actuación que ten por obxectivo evitar un risco ou reducir as súas consecuencias.

A mellor medida preventiva é a Eliminación do Risco, cando non é posíbel trataremos de minimizar as súas consecuencias. A PRL debe integrarse no sistema de xestión das empresas, mediante a implantación e aplicación do Plan de Prevención de Riscos Laborais.

3 | DESCRICIÓN DE TAREFAS POR POSTO DE TRABAJO

En termos xerais, nunha autoescola atopamos os seguintes postos de traballo:

PERSOAL DOCENTE DE PRÁCTICAS

- Ensinan coñecementos e técnicas de condución práctica para acadar a formación e o adestramento precisos para a obtención dun permiso, licencia, etc.
- Desenvolven a súa tarefa sobre a vía pública conducindo vehículos a motor: camiións, turismos, ...
- Necesitan un alto grao de atención para controlar a condución do alumnado, que na maior parte dos casos está formado por persoas inexpertas e descoñecidas para o docente (o que leva ao docente a estar alerta ante as posibles reaccións do alumnado ante imprevistos e as diversas actitudes ante a condución que pode atopar).
- O desenvolvemento do seu traballo conleva un alto grao de responsabilidade, xa que no caso de accidente o persoal docente de prácticas é o responsable legal.
- Están expostos aos condicionantes do tráfico, sobre todo nas grandes cidades.
- Realizan moitas horas de traballo, repartidas de xeito desigual dentro da xornada laboral. En moitas ocasións o salario non é unha cantidade fixa e depende das horas de prácticas facturadas.
- Sofren a presión do tempo que ten o propio alumno/a , interesado/a en obter o permiso o antes posible.

PERSOAL DOCENTE DE TEÓRICA

- Imparten docencia nunha aula pertencente ao centro de traballo no que está situada a autoescola, co obxectivo de que o alumnado supere a parte teórica do exame. Utilizan material didáctico diverso, ordenadores, encerado...

PERSOAL ADMINISTRATIVO

- Realizan traballos de información, recepción e xestión. Utilizan PVD's durante gran parte do seu traballo, combinándoo con atención telefónica, cumprimentación de fichas, arquivo, recepción alumnado, clientes potenciais, ...
- Desenvolven a súa tarefa en oficina ou en recepción do centro de traballo.

NA MAIOR PARTE DAS AUTOESCOLAS UNHA MESMA PERSOA PODE OCUPAR VARIOS POSTOS DE TRABALLO.



4 | DESCRICIÓN XERAL DE RISCOS LABORAIS NO SECTOR DE AUTOESCOLAS E MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS

4.1 RISCOS LIGADOS ÁS CONDICIÓNIS DE SEGURIDADE

- LUGARES DE TRABALLO

Entenderase por lugares de traballo as áreas do centro de traballo, edificadas ou non, nas que os traballadores deban permanecer ou ás que poidan acceder en razón do seu traballo. Considéranse incluídos nesta definición os servizos hixiénicos e locais de descanso, os locais de primeiros auxilios e os comedores, en caso de existir.

Ter en conta neste apartado as condicións construtivas, condicións xerais de iluminación, condicións dos servizos hixiénicos e locais de descanso, material de primeiros auxilios, orde e limpeza (nos lugares de traballo e en especial en saídas de emerxencia e zonas de paso).



Medidas preventivas

- *Verificar o estado xeral do lugar de traballo: aulas e outros espazos de traballo, condicións ambientais, de iluminación, servizos hixiénicos, locais de descanso,... segundo o RD 486/2007, de lugares de traballo.*
- *Revisión periódica do material de primeiros auxilios.*
- *Manter a orde e limpeza no lugar de traballo, mantendo libres de obstáculos as zonas de paso e sobre todo as saídas de emerxencia.*
- *Verificar a existencia e correcta colocación da sinalización en materia de seguridade e saúde, que alerte sobre a existencia de determinados riscos para a saúde e en especial a relacionada con situacións de emerxencia e equipos de loita contra o lume, tal e como se describe no RD 485/1997 sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no centro de traballo.*

PLAN DE EMERXENCIA

O ESTABLECEMENTO DO PLAN DE EMERXENCIA NO LOCAL QUE OCUPA A AUTOESCOLA DEBE REALIZARSE TENDO EN CONTA AS POSIBLES SITUACIÓNS DE EMERXENCIA E AS MEDIDAS A ADOPTAR EN CADA CASO: PRIMEIROS AUXILIOS, LOITA CONTRA INCENDIOS E EVACUACIÓN DAS PERSOAS PRESENTES NO LOCAL, TENDO SEMPRE PRESENTE QUE ESTAMOS A FALAR DUN LUGAR DE CONCORRENCIA PÚBLICA.

- *Designar e formar ao persoal que poñerá en práctica as medidas establecidas no plan de emerxencia.*
 - *Realizar simulacros de evacuación periodicamente.*
 - *Comprobar periodicamente o correcto funcionamento das medidas establecidas no plan de emerxencia.*
 - *Comprobar periodicamente que o material a empregar nun caso de emerxencia e a sinalización correspondente están en bo estado.*
-

- RISCOS RELACIONADOS COA ELECTRICIDADE

Imprescindible para iluminación e base do funcionamento de todos os equipos electrónicos. Os problemas derivados do seu mal uso poden chegar a producir incendios ou morte por electrocución.

Medidas preventivas

- *Mantenemento preventivo da instalación, realizado por persoal especializado.*
- *Evitar cables e enchufes en mal estado.*
- *Cadros eléctricos protexidos.*
- *Sinalización axeitada.*

- INCENDIOS

Derivados habitualmente do deficiente estado ou do uso inaxeitado da instalación eléctrica, poden ter graves consecuencias materiais ou persoais.

Medidas preventivas

- *Manter en bo estado os posibles focos térmicos (caldeiras, estufas).*
- *Controlar os materiais combustibles: papel, produtos químicos para a limpeza,...*
- *Realizar o mantemento periódico dos equipos de loita contra o lume, e a súa correcta sinalización.*

- ACCIDENTES DE TRÁNSITO (IN ITÍNERE, IN MISIÓN)

Defínese accidente in itinere como aquel que sofre o traballador/a ao ir ao traballo ou ao volver deste. Non existe unha limitación horaria (Art. 115.2d LXSS). Hai 3 elementos que se requiren nun accidente in itinere: que ocorra no camiño de ida ou volta, que non se produzan interrupcións entre o traballo e o accidente e que se empregue o itinerario habitual.

Os accidentes in misión son aqueles sufridos polo traballador/a no traxecto que teña que realizar para o cumprimento da misión, así como o acaecido no desempeño da mesma dentro da súa xornada laboral.

Medidas preventivas

- *Identificar factores de risco, dependentes do estado da vía, do vehículo e do condutor.*
- *Cumprir as normas do Código de circulación.*
- *Realizar unha condución defensiva, atendendo as circunstancias da vía.*

NO MARCO DUNHA XESTIÓN DA PREVENCIÓN INTEGRAL É PRECISO TER EN CONTA OS CASE-ACCIDENTES OU INCIDENTES, AQUELES NOS QUE NON HOUBO NINGUNHA CONSECUENCIA MATERIAL OU HUMANA. O ESTUDO DAS SÚAS CAUSAS AXUDARÁ A EVITAR UN ACCIDENTE CON CONSECUENCIAS SEVERAS.

4.2 RISCOS LIGADOS ÁS CONDICIÓNIS DE HIXIENE

- **RISCO FÍSICO:** ruído, condicións de temperatura –frio, calor–.

Medidas preventivas

- Verificar o cumprimento do RD 286/2006 sobre seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao ruído.
- Verificar o cumprimento do RD 486/2007 no relativo as condicións climáticas no lugar de traballo.

- **RISCO QUÍMICO:** por manipulación de produtos químicos.

As tarefas de limpeza dos locais de traballo son realizadas por persoal propio da empresa ou alleo. En calquera caso existe manipulación e almacenamento de produtos químicos para limpeza.

Medidas preventivas

- Almacenamento seguro.
- Ler as etiquetas e utilizar os produtos unicamente para o fin para o que foron concebidos.
- Utilizar luvas para os traballos de limpeza.

- RISCOS BIOLÓXICOS

Por contaxio de enfermidades transmitidas por alumnos ou infeccións contraídas en locais de aseo.

Medidas preventivas

- Ventilar os espazos de traballo.
- Extremar a limpeza de mans e roupa utilizada no traballo.
- Manter limpos os locais de aseo.

4.3 RISCOS ERGONÓMICOS

- FATIGA POSTURAL, MOVEMENTOS REPETITIVOS.
- PVD (PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS).
- MANIPULACIÓN DE CARGAS.

Medidas preventivas

- Evitar as posturas forzadas.
- Establecer pausas que faciliten o relaxamento da musculatura.
- No traballo con ordenador, verificar o cumprimento do RD 488/1997 sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúen pantallas de visualización.
- Formación no manexo manual de cargas, evitando en todos os casos levantar pesos superiores a 25 kg sen axudas mecánicas ou doutras persoas.



4.4 RISCOS PSICOSOCIAIS

Os riscos psicosociais orixínanse por diferentes aspectos das condicións e organización do traballo. As características da tarefa (monotonía, nivel de responsabilidade, ritmo excesivo de traballo, etc), a estrutura da organización (falta de definición ou conflito de competencias, comunicación e información escasa ou distorsionada, poucas ou conflitivas relacións persoais, estilo de mando, etc.), as características do emprego (deficiente deseño do posto, falta de axeitadas condicións ergonómicas, de seguridade ou hixiene, salario precario dependente do número de horas de clase realizadas, etc.), a organización do traballo e o contacto con alumnos/as de diferentes estratos sociais e características individuais, poden ser causas da aparición de este tipo de riscos. Tamén afectan a percepción individual, a personalidade e a problemática social e familiar do traballador/a.

Así poden aparecer trastornos como a fatiga mental, o estrés, insatisfacción e desmotivación laboral, bournout e mobbing.

Medidas preventivas

- *Definición clara e organización das tarefas a desenvolver, axustando tempos e permitindo pausas.*
- *Establecer mecanismos de comunicación que fomenten e valoren a opinión do traballador/a.*
- *Formación en Técnicas de comunicación.*
- *Utilizar protocolos de detección precoz e actuación en situacións que poidan desencadear casos de bournout ou mobbing.*

5 | DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA, POR POSTO DE TRABAJO, DE RISCOS LABORAIS E MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS

5.1 DOCENTE DE CLASES PRÁCTICAS DE CONDUCCIÓN

- ACCIDENTES DE TRÁNSITO

Aínda que a posibilidade de sufrir un accidente de tráfico existe para todos os traballadores/as, no caso dos monitores/as de prácticas de autoescola é preciso adicarlle un tratamento especial, xa que desenvolven boa parte da xornada des-

prazándose nun vehículo conducido por unha persoa inexperta. É preciso ter en conta que aínda que nos últimos anos non se produciron accidentes mortais, son habituais os golpes por alcance na parte traseira do vehículo da autoescola, os roces cos espellos retrovisores,...

Factores de risco a ter en conta:

- Factor humano: Supón entre o 70 e o 90% da responsabilidade nun accidente. Aínda que a persoa que conduce habitualmente non é o docente, si é o responsable no suposto dun accidente, xa que son os condutores legais.
- Factor vehículo: O seu estado xeral, a realización das revisións pertinentes, antigüidade, elementos de seguridade pasiva...
- Factor vía: Conservación, trazado, anchura, sinalización das vías,...
- Factor condicións climáticas: Choiva, sarabia, escuridade,...

Medidas preventivas

- *Aplicar correctamente o código de circulación, respectando as indicacións da vía, distancia de seguridade e velocidade máxima permitida e adaptando a forma de conducir ás circunstancias do tráfico e da vía.*
- *Manter a concentración, evitando as distraccións como o uso de móbiles, sistemas de navegación, ler, escribir,...*
- *Centrarse na conducción segura, tendo en conta a aptitude e actitude do alumno/a- condutor/a, na capacidade de convivir na vía pública cos demais usuari@s e na constatación de que en todo momento o/a profesor/a que imparte de xeito continuado a ensinanza práctica sen abandonar os dobres mandos do vehículo, está en boa condición tanto física como psicolóxica.*
- *Precaución con situacións de somnolencia provocadas por un descanso insuficiente ou polo consumo de fármacos como antihistamínicos, analxésicos, ...*
- *Evitar o consumo de alcohol e drogas, que reducen a capacidade de reacción.*



- Someterse a revisións periódicas de saúde para determinar problemas visuais, musculoesqueléticos, etc.
- Vehículos adaptados ao traballo a realizar e en perfecto estado de mantemento: revisións periódicas obrigatorias e comprobación do estado de pneumáticos, freos, amortiguación, dirección, cintos de seguridade, limparabrisas, bucina, dispositivos de alumeado e sinalización...
- Planificación de itinerarios máis seguros e convenientes, adaptar á velocidade ao tipo de vía e ao seu coñecemento, avaliar a densidade do tráfico,...
- Adaptación ás condicións climáticas, aumentando a distancia de seguridade, diminuíndo a velocidade,...

- TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

O traballo de docente de prácticas en autoescola obriga a permanecer moitas horas sentado/a dentro do vehículo, nunha postura estática que adoita dar lugar a trastornos musculoesqueléticos, sendo os máis frecuentes os que afectan ás cervicais, dorsais e lombares. Este tipo de afeccións son causantes da maioría das baixas que se producen no sector.

Medidas preventivas

- *Manter o tronco dereito e erguido fronte ao plano de traballo, espalda recta e brazos flexionados, evitando inclinacións ou torsións innecesarias ou superiores a 20°.*
- *Dimensións do posto de traballo axeitadas: O asento disporá de axuste horizontal, vertical e lumbar. O espazo será suficiente para variar a posición de pernas e xeonllos e deste xeito evitar posturas forzadas. Optimizar a disposición de mandos, atendendo ás dimensións antropométricas da persoa que ocupará o posto: estatura, alcance das mans, etc. Ter en conta os campos visuais.*
- *Descansar, baixando do vehículo e estirando as pernas sempre que sexa posible.*
- *Procurar realizar exercicio físico e coidar a alimentación.*
- *Vixilancia médica específica para detectar lesións osteomusculares.*

- CARGA MENTAL

É a relación entre as esixencias do traballo e os recursos mentais dos que dispón o individuo para facer fronte a tales esixencias. A carga óptima vén dada polo equilibrio entre as presións producidas polas esixencias da tarefa, factores sociais e de organización, e as características individuais de cada persoa: idade, experiencia, estado de saúde,...

No caso do/a docente/a de prácticas de autoescola é preciso ter en conta os seguintes condicionantes:

- Dobre tarefa: actuando como docente e como condutor ao mesmo tempo.
- Alto nivel de alerta: derivado de factores como a densidade do tráfico, o estado da vía ou as condicións climatolóxicas.

- Atención sostida, motivada fundamentalmente pola falta de experiencia dos alumnos e alumnas e os seus condicionantes particulares tanto físicos como psicolóxicos.
- Responsabilidade pola preservación da saúde e a seguridade tanto propia coma doutras persoas.
- Amplitude de horario.
- Sobrecarga de clases prácticas.
- Concentración de clases prácticas en certos períodos de tempo para adaptarse ás esixencias do alumnado.
- Insatisfacción laboral (*ver apartado riscos psicosociais*).

Medidas preventivas

- *Planificar os distintos traballos e horarios da xornada tendo en conta unha parte para imprevistos.*
- *Establecemento de pausas. Recoméndase descansar fóra do vehículo entre unha práctica e outra.*
- *Non prolongar a xornada habitual de traballo en exceso e compensala posteriormente con descansos adicionais.*
- *Valorar positivamente o traballo. Buscar automotivación, evitar a rutina e estados de aburrimiento e frustración.*
- *Coidar a saúde, facer deporte, descansar o suficiente e non abusar de substancias excitantes. Evitar as comidas pesadas.*

5.2 DOCENTE DE CLASES TEÓRICAS

- RISCOS LIGADOS ÁS CONDICIÓN DE HIXIENE

Factores a ter en conta: o ruído, os cambios bruscos de temperatura, humidade e o po de xiz en suspensión. Todos eles inflúen de xeito negativo nos trastornos na voz, unha das principais doenzas dos docentes. Ademais o po de xiz pode inducir alerxias e problemas respiratorios.

Medidas preventivas

- *Minimizar o ruído de fondo, pechando portas e xanelas.*
- *Manter unha temperatura e humidade axeitadas.*
- *Empregar xiz hipoalerxénico.*

- TRASTORNOS DA VOZ

A voz é o instrumento fundamental para os/as docentes. As patoloxías máis frecuentes son os nódulos, a disfonía e a afonía. Os factores que inflúen en maior medida son:

- Esforzos, por ruído elevado, mala insonorización, resonancia, elevado número de alumnos/as por aula,...
- Alcol e tabaco.
- Condicións particulares do individuo: xénero (as mulleres adoitan ter máis patoloxías vocais), avellentamento (as cordas vocais son un órgano moi elástico que vibra ao paso do aire, a medida que cumprimos anos perdemos elasticidade e precisamos realizar un maior esforzo para falar), ...
- Estrés, que provoca unha maior tensión vocal, malas posturas para falar, etc.
- Cambios de temperatura.
- Po de xiz.
- Falar cara ao encerado, elevando máis o ton para ser escoitados.
- Elevado número de alumnos/as por aula.

Medidas preventivas

- *Evitar, na medida do posible, a resonancia na aula.*
- *Garantir unha temperatura e unha humidade axeitadas. Evitar os ambientes secos.*

- Utilizar medios tecnolóxicos, canón, pizarra dixital,..., ou pizarras brancas do tipo “velleda” que eviten o uso do xiz.
- Evitar gargarexar e tusir.
- Mellorar a postura ao falar, mantendo unha posición erguida e recta.
- Falar cara ao alumnado.
- Non subir a voz para conseguir que se preste atención, utilizar silencios prolongados.
- Respirar polo nariz.
- Beber dous litros de auga ao día. Utilizar regalicia, mel ou limón para evitar a sequedade das mucosas.
- Realizar unha vixilancia médica axeitada.



5.3 POSTO DE ADMINISTRACIÓN

- RISCOS LIGADOS ÁS CONDICIÓN DE HIXIENE

- *Iluminación:* As tarefas de oficina teñen altos requerimentos visuais, xa que están ligadas á lectura, tanto de documentos como de textos sobre a pantalla do ordenador. Así pois, as condicións de iluminación resultan moi importantes para previr molestias e problemas visuais.
- *Temperatura:* Cambios bruscos de temperatura, mala regulación dos sistemas de calefacción e ar acondicionado, correntes de ar.

Medidas preventivas

- *Evitar a aparición de reflexos ou deslumbraamentos na pantalla do ordenador. Facer unha boa distribución dos focos de luz.*
- *Procurar que as xanelas non estean nin diante nin detrás da pantalla do ordenador.*
- *A iluminación xeral debe ser homoxénea de luz difusa, cun nivel suficiente, usando outros focos nos puntos nos que sexa preciso.*
- *Regular a velocidade do ar acondicionado e a temperatura do termostato da calefacción.*
- *Realizar un mantemento axeitado nas instalacións, evitando acumulación de sucidade e xermes nas conducións, filtros...*
- *Evitar a exposición ás correntes de ar, mudando a situación do posto de traballo, colocando mamparas,...*

- TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Causados por posturas estáticas prolongadas no tempo, adopción de malas posturas, e movementos repetitivos.

Medidas preventivas

- *Evitar as posturas estáticas ou forzadas e realizar pequenos descansos estirando a musculatura.*
- *Contorno de traballo: con espazo suficiente para moverse.*
- *Mesa e superficie de traballo, con dimensións axeitadas para distribuír os elementos de traballo, evitando posturas con torsión de tronco, xiros continuos de cabeza, etc. A superficie da mesa non será reflectante e*

terá tons neutros, sen brillos, acabados seguros, bordes e esquinas redondas. Son recomendables os complementos que axudan a mellorar a ergonomía da mesa: repousapés, soportes para o monitor...

- Colocar o ordenador de xeito que se eviten problemas posturais e de visión.
- Pantalla: Situala a unha distancia superior a 40 cm respecto aos ollos e a unha altura que poida ser visualizada dentro do espazo entre a liña de visión horizontal e a trazada a 60º baixo a horizontal.
- Teclado: Debe permitir unha postura cómoda e non provocar cansanzo nos brazos ou nas mans. Diante do teclado ten que haber espazo suficiente para poder apoiar as mans e os brazos.
- Cadeira: Terá a forma, dimensión e as regulacións que permitan posturas óptimas para o tronco e tamén a mobilidade do lombo e das pernas. O respaldo contará con apoio lumbar (regulable en altura e inclinación).
- Recoméndanse cadeiras con 5 apoios no chan.



- CARGA MENTAL

Factores de risco a considerar:

- Realización de varias tarefas á vez con ausencia de pausas.
- Dificultade no manexo das aplicacións informáticas ou programas.
- Traballo monótono e repetitivo.

Medidas preventivas

- *Organizar as tarefas e realizar pequenas pausas entre elas.*
- *Valorar positivamente o traballo. Buscar automotivación, evitar a rutina, e estados de aburrimiento e frustración.*
- *Coidar a saúde, facer deporte, descansar o suficiente e non abusar de substancias excitantes. Evitar as comidas pesadas.*





RECOMENDACIÓNS XERAIS

- * ACTÚA DE XEITO SEGURO EN TODAS AS ACTIVIDADES DA VIDA DEBE SER UN HÁBITO.
- * NON ARRISCAR, EVITAR OS RISCOS E REDUCILOS AO MÍNIMO.
- * PRESTAR ATENCIÓN AO TRABALLO, A PRÉSA É O MELLOR ALIADO DOS ACCIDENTES.
- * SEGUIR AS INTRUCIÓNS E CUMPRIR AS NORMAS.
- * SE NON COÑECES, PREGUNTA. NON IMPROVISES. INFÓRMATE E FÓRMATE EN PRL.
- * AVISA DE CALQUERA ANOMALÍA.
- * NUNCA OCORREN OS ACCIDENTES POR CASUALIDADE. TODOS PODEN EVITARSE.
- * O TEU TRABALLO É IMPORTANTE, DESFRUTA DAS TAREFAS BEN FEITAS.
- * REALIZA A VIXILANCIA DA SAÚDE AXEITADA AO TEU POSTO DE TRABALLO.
- * COÍDATE ESPECIALMENTE NO CASO DE EMBARAZO OU DE ESTAR EN PERÍODO DE LACTACIÓN.
- * A TÚA PARTICIPACIÓN É NECESARIA. A SEGURIDADE E A SAÚDE É COUSA DE TOD@S.

COA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS QUEN GAÑA ES TI



Confederación Intersindical Galega

CON LA FINANCIACIÓN DE LA FUNDACIÓN PARA
LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
AE-0063/2011



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

