



Región de Murcia  
Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# PERSONAL NO DOCENTE: AYUDANTE DE SERVICIO



CÓDIGO	REVISIÓN	FECHA
PND - 10	0	01/04/2011

## POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO



### ¿CUAL ES SU OBJETIVO?

Garantizar la seguridad y salud del personal a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo, adaptando cuantas medidas sean necesarias, integrándolas en el conjunto de sus actividades y decisiones.

### ¿CUAL ES MI DEBER?

Velar según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud, y por la de aquellas personas que le rodean en su actividad, así como cooperar en el cumplimiento de las medidas que se adopten en ésta materia.

## ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE PREVENCIÓN

### ¿CÓMO ESTA ORGANIZADO?

La Consejería dispone en el edificio administrativo de La Fama, de un **Servicio de Prevención propio**, así mismo y con el fin de facilitar la implementación de la prevención en el centro docente, se ha creado la figura del Coordinador de Prevención de Riesgos laborales.

### ¿SOBRE QUE COLECTIVO PUEDE ACTUAR?

El Servicio de Prevención de la Consejería realiza las actuaciones relativas a la prevención de riesgos laborales de todo el personal docente y no docente que está destinado en los centros educativos dependientes de esta Consejería.

### ¿QUÉ FUNCIONES TIENE EL SERVICIO DE PREVENCIÓN?

Asesorar, asistir y apoyar en materia preventiva a las Unidades Administrativas y centros educativos dependientes de ésta Consejería, a los empleados públicos y a sus representantes, así como la vigilancia y el control del absentismo laboral.



## EL COORDINADOR DE PREVENCIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



### ¿QUIENES SON LOS COORDINADORES?

Son los funcionarios designados por los Directores de los Centros educativos para coordinar todas las actuaciones de los centros en materia de prevención.

### ¿MI CENTRO TIENE COORDINADOR?

Dispondrán de Coordinador los centros de educación secundaria, enseñanzas artísticas e idiomas, así como los colegios de educación infantil y primaria con las unidades que se concretan en la orden que establece los procedimientos en materia de Recursos Humanos al inicio de curso. En el resto de casos, las funciones serán asumidas por el equipo directivo.

## CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS

### ¿CÓMO PARTICIPAMOS? ¿Y LAS CONSULTAS?

La participación y consultas se canalizan a través del sistema de representación colectiva existente, compuesto por:

- Los Delegados de prevención.
- El Comité de Seguridad y Salud.

El personal podrá efectuarles propuestas dirigidas a la mejora de los niveles de protección.

### ¿Y SI DETECTO UNA SITUACION DE RIESGO?

Si a su juicio, la situación entraña un riesgo para la seguridad y salud, debe informar de inmediato al equipo directivo o, en su caso, al coordinador de prevención.





## ¿QUÉ OTRAS OBLIGACIONES TENGO?

Con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de la dirección, deberá en particular:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolles tu actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados y de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad
- Cooperar con el equipo directivo para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

## INFORMACION EN MATERIA DE RIESGOS LABORALES



### ¿QUE INFORMACION SE FACILITA?

- Los riesgos asociados a su puesto de trabajo y las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Los riesgos asociados al centro de trabajo donde desempeñe su actividad y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Las medidas adoptadas en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de su centro docente.

## RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO

Se informara directamente a cada empleado público de los riesgos y medidas asociados a su puesto de trabajo mediante la Ficha Informativa específica de su puesto. Se facilitara dicha información a través de los directores de los centros docentes. Las fichas específicas del puesto están a disposición en el enlace de prevención de riesgos laborales de la página [www.carm.es/educacion](http://www.carm.es/educacion).



## RIESGOS ASOCIADOS A CADA CENTRO

Su centro de destino tiene riesgos generales asociados al lugar de trabajo, que pueden afectar a todos los usuarios del mismo. Como usuario del centro, su Director le facilitara la información sobre dichos riesgos.

## MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACION

Solicite al Director de su centro o al coordinador de prevención en su caso, la información sobre el Plan de Autoprotección Escolar. Dicho plan recoge las actuaciones que usted debe desarrollar en caso de emergencia, familiarícese con ellas y tenga en cuenta que todos los años durante el primer trimestre del curso escolar se realizará un simulacro para poner en práctica las normas sobre evacuación.



## FORMACIÓN PARA EL PERSONAL NO DOCENTE

El personal no docente adscrito a la Consejería de Educación, Formación y Empleo recibirá formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, mediante la participación en cursos sobre Prevención de Riesgos Laborales en el entorno de trabajo. Cursos que vienen siendo organizados con carácter anual por los [Escuela de Administración Pública](#).



## SALUD LABORAL

### VIGILANCIA DE LA SALUD



La **vigilancia de la salud** como actividad preventiva va dirigida a proteger la salud de los trabajadores por medio de reconocimientos médicos, estadísticas de accidentes, estudios de absentismo, encuestas de salud, etc., todo lo que aporte información sobre el estado psico-físico de los empleados públicos.

Los **exámenes de salud o reconocimientos médicos** tendrán un carácter voluntario, salvo el de los funcionarios de nuevo ingreso o contratación, cuya obligatoriedad se recoge en distintas normativas.

Las **solicitudes** de reconocimiento se harán a través de la circular que a principio de curso se remite a los centros educativos.

### PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLE A DETERMINADOS RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO

Esta Consejería garantizará la protección de los empleados públicos que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados de sus funciones mediante la adaptación personalizada de su puesto de trabajo, si es posible.

Quien pertenezca a este colectivo y precise una adaptación de su puesto deberá solicitarla al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales por medio de una instancia y acompañando la documentación relativa a su estado de salud.

### RIESGO EN EL EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Se trata de una situación protegida en los supuestos en que, debiendo la mujer trabajadora cambiar de puesto por otro compatible con su estado, dicho cambio de puesto no resulte técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.


- Si la trabajadora pertenece al **Régimen General de la Seguridad Social** el procedimiento lo inicia su médico de cabecera y finaliza en la Mutua IBERMUTUAMUR, organismo que deniega o concede la prestación económica.
- Si la trabajadora pertenece al **Régimen Especial de MUFACE** y su médico considera que padece riesgo afectando a su embarazo o lactancia, deberá marcar la casilla correspondiente en el parte de baja y adjuntar un informe especificando la situación de riesgo existente (en el caso de riesgo en la lactancia deberá ser el especialista en pediatría).







### ACCIDENTE LABORAL O EN ACTO DE SERVICIO

Se trata de toda lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo. Incluye: los accidentes en el lugar y durante el tiempo de trabajo, accidentes in itinere, accidentes en misión y accidentes de cargos electos de carácter sindical, entre otros.

- Si el accidente laboral afecta a un empleado público dependiente del **Régimen General de la Seguridad Social**, la asistencia médica será dispensada por la Mutua IBERMUTUAMUR, así como su reconocimiento y emisión, si procede, de la baja laboral (que será remitida al Director del Centro).
- Si el accidente en acto de servicio afecta a un empleado público dependiente del **Régimen Especial de MUFACE**, la asistencia médica será dispensada por la entidad privada o pública elegida por el funcionario; y la solicitud de reconocimiento del accidente se realizará según se especifica en la página Web de la Consejería dentro del tema "Prevención de Riesgos Laborales" en el apartado de Riesgos Laborales en Educación, Área de Salud Laboral.

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
 <p><b>CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uso de escaleras manuales.</li><li>• Limpieza en altura sin medios auxiliares adecuados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queda prohibido utilizar el mobiliario, papeleras u otros objetos, ni subirse a las repisas de las ventanas para realizar la limpieza de partes altas, se usaran mangos extensores y en su defecto escaleras manuales seguras.</li><li>• Está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.</li><li>• Asegurar la estabilidad de la escalera antes de usarla. La base deberá quedar solidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles como cajas, mesas...</li><li>• Emplear elementos que permitan una mayor adherencia en los puntos de apoyo de la escalera, de manera que aumenten la estabilidad de la escalera en función del tipo de suelo o de la operación que deba realizar.</li><li>• No se usará una escalera por dos trabajadores simultáneamente.</li><li>• Colocar la escalera formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal: una inclinación más vertical puede favorecer que la escalera bascule hacia atrás.</li><li>• Al usar las escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.</li><li>• Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.</li><li>• Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante.</li><li>• <b>Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros.</b></li><li>• El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.</li><li>• No se debe subir por encima del tercer peldaño, contando desde arriba.</li><li>• Nunca se ha de mover una escalera de mano estando el trabajador sobre ella.</li><li>• En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".</li><li>• El ascenso, trabajo y descenso por un escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, amarrándose a los peldaños o largueros.</li><li>• Está prohibido el transporte y manipulación de cargas, por o desde escaleras, cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad de la persona que trabaja (se recomiendan cargas inferiores a 15 kilos).</li><li>• Después de la utilización de la escalera, se debe:<ul style="list-style-type: none"><li>• Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella.</li><li>• Revisar y, si se encuentra algún defecto que pueda afectar a su seguridad, señalarla con un letrero que prohíba su uso, enviándola a reparar o sustituir.</li></ul></li><li>• Almacenar correctamente.</li><li>• <b>Antes de su uso, el trabajador realizará la revisión del perfecto estado de conservación de los medios auxiliares como alargadores y escaleras manuales. De las deficiencias observadas, se informará a la dirección de forma inmediata.</b></li><li>• Las escaleras de mano se revisarán periódicamente.</li></ul>

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Tropiezos con cables de las máquinas empleadas en limpieza.</li> <li>•Tropiezos con cables u objetos en zonas de paso del lugar de trabajo.</li> <li>•Suelos resbaladizos por los restos de productos o presencia de agua.</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar especial atención y cuidado en los desplazamientos sobre suelos húmedos o mojados. Los procesos de lavado húmedo de suelos se llevarán a cabo evitando la circulación por encima de los mismos. Se procederá de forma inmediata a la recogida de derrames ocasionales.</li> <li>• En caso de que sea imprescindible el paso de personas por las zonas de pavimento húmedo, se señalizará la existencia de suelo mojado con el fin de que se extremen las precauciones al acceder a él.</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar especial atención a las zonas de paso en las que pueden existir objetos.</li> <li>• Utilizar calzado completamente cerrado y con suela antideslizante.</li> <li>• Cuando se empleen máquinas conectadas a la corriente eléctrica, mantener el cable por detrás del cuerpo para evitar tropezar o engancharse con él.</li> </ul>
<p><b>GOLPES/CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Uso del carro de limpieza y equipos de trabajo como abrillantadoras y aspiradoras.</li> <li>•Retirada de bolsa de residuos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremar la precaución durante el manejo de los equipos de trabajo.</li> <li>• Utilizar las herramientas necesarias en cada caso, las cuales se mantendrán en buen estado y serán únicamente utilizadas para el fin con el que fueron concebidas.</li> <li>• Junto con las herramientas manuales, se dispondrá de los Equipos de Protección Individuales adecuados en cada caso en función de los posibles trabajos a desarrollar.</li> <li>• En caso de rotura de cualquier elemento cortante, se recogerá con los medios apropiados (escoba y recogedor o, en su defecto, con guantes). Ahora bien, cuando esto no sea posible, como en el caso de limpieza de superficies cortantes, ésta se realizará con útiles de limpieza con mango.</li> <li>• Trasladar las bolsas de residuos cerradas. Se procurará no acercar las bolsas al cuerpo ni a las piernas para evitar pinchazos.</li> </ul>
<p><b>CONTACTO ELÉCTRICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Limpieza de equipos eléctricos con paños húmedos o mojados.</li> <li>•Cables estropeados o con defectos</li> <li>•Limpiar luminarias sin haber desconectado la tensión previamente</li> <li>•Uso de máquinas con aislamiento defectuos p. ej.,; cables pelados, interruptores sin clavija de conexión a la red o estropeados,</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• No pasar la fregona mojada sobre torretas o bases múltiples, del mismo modo, tampoco utilizar bayetas o paños empapados en agua en la limpieza de receptores eléctricos (ordenadores, radiocasetes...), usar paños secos o en todo caso utilizar la bayeta muy ligeramente humedecida.</li> <li>• Si se detectan cables estropeados o con defectos en su aislamiento comunicarlo inmediatamente a la Dirección para su reparación.</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si alguna máquina tiene el cable o interruptor estropeado, no tiene clavija,... comunicar a la Dirección del Centro para su reparación.</li> <li>• Para la limpieza de fuentes de luz eléctricas, previamente se debe haber cortado el suministro.</li> <li>• Desconectar las máquinas antes de proceder a su limpieza. No limpiar máquinas en funcionamiento.</li> </ul>
<p><b>PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•No utilizar gafas de protección para los ojos y cara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar gafas de protección para proteger los ojos y cara en la manipulación de productos químicos, pulverización, trasvase a otros recipientes, ...</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>

RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>EXPOSICIÓN Y CONTACTO CON CONTAMINANTES QUÍMICOS CORROSIVOS, NOCIVOS Y TÓXICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Envases de productos químicos sin etiquetas que identifiquen el contenido o con etiquetas que no corresponden con el contenido del envase.</li> <li>• Inhalación de vapores desprendidos durante el uso de productos químicos.</li> <li>• Mezclar productos incompatibles.</li> <li>• Contacto con sustancias corrosivas como el agua fuerte...</li> <li>• Fumar, comer, beber sin haber adoptado medidas de higiene adecuadas</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ten a tu disposición las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que utilices durante las labores de limpieza, consúltalas para estar informando de los riesgos en la manipulación de los productos y sobre su uso y almacenamiento seguro.</li> <li>• <b>Seguir las instrucciones estrictamente.</b> En caso de duda consulta con la dirección del centro.</li> <li>• Todo envase debe poseer una etiqueta identificativa de su contenido.</li> <li>• Leer detenidamente las etiquetas de los productos químicos. Conocer el significado de los pictogramas de peligro presentes en las etiquetas.</li> <li>• Usar los productos químicos conforme a las normas de uso propuestas por el fabricante.</li> <li>• Mantener los envases de los productos cerrados y almacenarlos sobre estanterías de forma estable y según las indicaciones de la dirección.</li> <li>• Utilizar los equipos de protección individual que se les faciliten: Utilizar guantes de protección en la aplicación y manipulación; utilizar gafas de protección para los trabajos de vertido y apertura de los envases;...</li> <li>• La proyección de productos de limpieza, se produce más habitualmente, abriendo los tapones, ya que generalmente los envases son de plástico flexible, para evitarlo se deberá dirigir siempre el cuello del envase hacia una zona en la que no existen personas y, destapar el producto sin presionar el envase, en caso de difícil apertura, se recurrirá siempre a algún tipo de herramientas y nunca se usarán los dientes para abrir tapones.</li> <li>• <b>Queda prohibida la mezcla de productos químicos</b>, sobre todo no mezclar productos incompatibles, como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>No mezclar lejía y agua fuerte (sulfumán).</b></li> <li>• <b>No mezclar lejía y amoníaco.</b></li> <li>• <b>No mezclar amoníaco y agua fuerte (sulfumán).</b></li> </ul> </li> <li>• El trasvase de productos se hará siempre en lugar ventilado y nunca a envase alimentario.</li> <li>• No fumar, beber, comer durante la aplicación o manipulación de los productos, ni guardar comida o bebida en los carros, almacenes de limpieza o junto a los productos químicos.</li> </ul>

**PICTOGRAMAS DE PELIGRO PRESENTES EN LA ETIQUETA**



XI IRRITANTE      Xn NOCIVO      T TÓXICO      T+ MUY TÓXICO      O COMBURENTE      F FÁCILMENTE INFLAMABLE      F+ EXTREMADAMENTE INFLAMABLE      C CORROSIVO      N ELIGOSO PARA EL MEDIO AMBIENTE

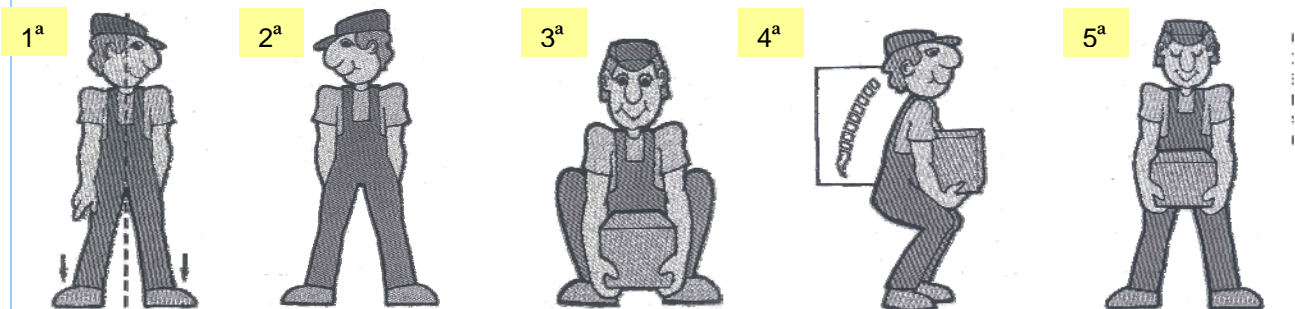
RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpieza de aseos y vestuarios</li> <li>• Recogida de basura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar siempre guantes de protección durante la ejecución de tareas donde se puede entrar en contacto con fluidos corporales.</li> <li>• No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes en los que no se vea claramente su interior.</li> <li>• Extremar la higiene personal y lavarse las manos posteriormente con abundante agua y jabón.</li> </ul> 
<p><b>CARGA FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener posturas de trabajo forzadas.</li> <li>• Realizar movimientos repetitivos como giros de muñeca (ejemplo: escurrir fregona).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar frecuentemente de postura.</li> <li>• Realizar estiramientos periódicos de los principales músculos afectados.</li> <li>• No forzar las posturas de trabajo.</li> <li>• Seleccionar los útiles de trabajo con diseño y tamaño adecuado para evitar posturas forzadas, así los mangos de los utensilios como escoba, mopa, fregona... tendrán una altura tal que permitirá ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera. En el caso específico del recogedor, La altura adecuada sería aproximadamente al nivel de los codos.</li> <li>• Para la limpieza de superficies acristaladas y armarios, mamparas o zonas altas en general se utilizan alargadores, en caso de no ser posible llegar a la zona a limpiar mediante el uso del alargador, se emplearán escaleras seguras y adecuadas, de forma que se evite trabajar por encima de los hombros.</li> <li>• Las ventanas deberán poder limpiarse sin riesgo para los trabajadores que realicen esta tarea o para los que se encuentren en el edificio y sus alrededores.</li> </ul>
<p><b>SOBRESFUERZOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipular cargas demasiado pesadas y de forma incorrecta.</li> <li>• No tener formación adecuada sobre la forma correcta de manipular cargas.</li> <li>• No utilizar medios auxiliares para transportar cargas.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar medios auxiliares para transportar los pesos como carros que permitan transportar el material de limpieza (escobas, fregonas, cubos, productos de limpieza, papel higiénico...) y recoger los residuos.</li> <li>• En general estos equipos deberán ser ligeros y de fácil manejo, estar provistos de empuñaduras, ruedas adecuadas al suelo, bien engrasadas y libres de suciedad, con la altura de la zona de empuje y arrastre del carro a una altura entre 90 y 100 cm.</li> <li>• Si las cargas son pesadas o voluminosas (más de 15 Kg) realizar la manipulación con los medios mecánicos adecuados y/o entre varias personas, especialmente en las labores de recogida de papeleras y traslado a contenedor de los restos.</li> <li>• Respecto a la manipulación de los cubos de agua limitar el llenado a unos 5 litros de agua.</li> <li>• En términos generales deben evitarse todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o torcerla. En otras palabras, hay que adoptar posiciones en el que el torso se mantenga erguido.</li> <li>• Para evitar dolores de espalda, adquirir la buena costumbre de agacharse, doblando las rodillas (ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta), para realizar todas aquellas tareas o ademanes que antes realizábamos curvando la espalda, como recoger un objeto del suelo.</li> <li>• <b>En cualquier caso, se seguirán las recomendaciones sobre higiene postural, métodos de trabajo y manipulación manual cargas que se exponen a continuación.</b></li> </ul>




## RECOMENDACIONES SOBRE HÁBITOS POSTURALES SALUDABLES

Los puntos fundamentales sobre los que debe incidir son:

- *Alternancia de brazos:* Debido a que las tareas de limpieza son totalmente manuales y permiten usar el brazo que desee, normalmente se dará una sobrecarga de la extremidad derecha (en trabajadores diestros) ya que la persona tiene tendencia a emplear el brazo dominante. Para permitir la recuperación muscular del brazo derecho y compensar el trabajo realizado con ambos brazos, se recomienda que se alterne el uso de la mano derecha e izquierda durante el trabajo.
- *Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles:* Coger la escoba y la fregona a una altura correcta y cerca del cuerpo (con las manos entre la altura del pecho y de las caderas), no llenar demasiado los cubos y las bolsas de basura, etc.
- *Evitar las inclinaciones y giros de espalda:* Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para limpiar las zonas bajas, acercarse a la zona a limpiar, si es necesario inclinarse con un ángulo elevado buscar un punto de apoyo, etc.
- *Evitar las posturas incorrectas de la extremidad superior:* Agarre correcto de los utensilios de trabajo, acceder a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas, etc.
- *Técnicas de manipulación manual de cargas:* Debe formarse a los trabajadores en las técnicas seguras de manipulación de cargas. En general, para manipular cargas se seguirán las indicaciones que se dan a continuación:
  - Aproximarse lo máximo posible a la carga, colocando los pies ligeramente separados y firmemente apoyados.
  - Utilizar la fuerza de las piernas para levantar pesos. Para ello, agacharse flexionando las rodillas, mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo posible al cuerpo.
  - Utilizar los brazos para mantener la carga asida y no para levantarla. El esfuerzo principal de levantamiento debe recaer en las piernas y no en la espalda.
  - Mantener la carga pegada al cuerpo y firmemente sujeta con las manos durante el transporte.
  - No girar nunca la cintura cuando se manipulan cargas. Si es necesario cambiar de dirección se debe girar todo el cuerpo desplazando los pies.
  - Para manejar carros es recomendable empujarlos desde su parte posterior en vez de tirar de ellos desde delante. De esta manera se realiza menos esfuerzo y disminuye la carga sobre la espalda.




RIESGOS Y CAUSAS	MEDIDAS CORRECTORAS
<p><b>ACCIDENTE DE TRAFICO</b> Desplazamientos al ir y volver del centro de trabajo o durante la jornada por motivos laborales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar y seguir las recomendaciones del Código de Circulación.</li> <li>• Procurar flexibilidad horaria y evitar horas punta.</li> <li>• Incrementar el uso del transporte público.</li> <li>• Reciclaje práctico y teórico sobre seguridad vial.</li> <li>• Evitar consumo de alcohol y medicamentos contraindicados. No fumar, ni utilizar el móvil durante la conducción.</li> <li>• Usar el cinturón de seguridad en turismos y autobuses escolares.</li> <li>• Realizar la inspección técnica del vehículo con la perceptiva periodicidad (ITV) y el mantenimiento necesario de los frenos, ruedas, luces, dirección, aceite...</li> <li>• Ajustar el reposacabezas lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza, la parte superior quedará por encima de la altura de los ojos.</li> <li>• Realizar los reconocimientos médicos periódicamente para garantizar la aptitud inicial.</li> </ul> 

**OTRAS MEDIDAS COMPLEMENTARIAS**

<p><b>ELEMENTO AUXILIAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carro de Limpieza</li> </ul>
---------------------------------	---

<p><b>ROPA DE TRABAJO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bata o pijamas de algodón para trabajos de limpieza, preferiblemente sin bolsillo.</li> </ul>
-------------------------------	--

<p><b>OBSERVACIONES</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Detectar los puntos de riesgo, informar de su situación y eliminarlos lo antes posible. Aquello que no pueda solucionar deberá ser comunicado al Coordinador de prevención o, en su defecto, a la Dirección del centro educativo con la máxima celeridad posible, una situación insegura percibida por nosotros puede no serlo por otra persona.</li> <li>- Las máquinas dispondrán de marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones del fabricante, en cualquier caso las máquinas y otros equipos de trabajo cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.</li> </ul>
---	---

**EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

	<p>Para el desarrollo de las actividades propias de su puesto de trabajo se estima necesaria la utilización de los siguientes equipos de protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calzado cerrado y con suela antideslizante</li> <li>• Gafas de protección de montura integral contra impactos de partículas y líquidos. Si utiliza lentillas es recomendable usar gafas de seguridad graduadas o las habituales de trabajo con las gafas de seguridad superpuestas.</li> <li>• Guantes de protección de látex, goma o similar impermeables a los productos de limpieza.</li> <li>• En caso necesario, Guantes de protección contra riesgos mecánicos para retirada de contenedores de residuos.</li> </ul> <p>Elección del tipo de EPI en función, en su caso, de la información contenida en la Ficha de datos de Seguridad (FDS) del producto químico y en cualquier caso, en la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.</p> <p>Todos los equipos de protección individual deberán tener estampado el marcado CE e ir acompañados de la declaración CE de conformidad y de las instrucciones de uso del fabricante.</p>
--	---

# FICHAS INFORMATIVAS PERSONAL NO DOCENTE



**Región de Murcia**

Consejería de Educación, Formación y Empleo  
Dirección General de Recursos Humanos y Calidad Educativa  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales