




Protocol  
3403PT002CNTR000  
**Instruccions i informació de  
riscos laborals**

Institut Thos i Codina  
Mataró

	<b>3403PT003CNTR000</b>	Desembre 2015	<b>Gestionar la seguretat</b>	Pàgina 1 de 8
	Aquest document pot quedar obsolet un cop imprès	Revisió 03	<b>Instruccions i informació de riscos laborals</b>	




## 1. Introducció

La Llei de Prevenció de Riscos laborals estableix que els treballadors tenen dret a una protecció eficaç en matèria de Seguretat i Salut en el treball i en tots els aspectes relacionats amb la feina.

Els riscos als llocs de treball els podem dividir en quatre grans blocs:

- Riscos de Seguretat,
- Riscos Higiènic o mediambientals
- Riscos Ergonòmics
- Riscos Psicosocials.

Tot seguit podreu trobar un resum dels riscos més habituals als centres d'ensenyament, els danys que poden produir-se i les mesures preventives que cal tenir en compte.


	<b>3403PT003CNTR000</b>	Desembre 2015	<b>Gestionar la seguretat</b>	Pàgina 2 de 8
	Aquest document pot quedar obsolet un cop imprès	Revisió 03	<b>Instruccions i informació de riscos laborals</b>	



## 2. Riscos en matèria de seguretat

RISC	CAUSES	MESURES PREVENTIVES
Caigudes al mateix nivell	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terres lliscants.</li> <li>- Obstacles i/o mobiliari mal col·locat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avisar a consergeria si observem que el terra està brut (líquids, pols...)</li> <li>- Procurar que els llocs de pas estiguin lliures (carteres, carpetes, caixes...)</li> </ul>
Caigudes a diferent nivell	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escales lliscants</li> <li>- Pujar a escales manuals per arribar a espais alts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si observeu que hi han escales lliscants aviseu a consergeria</li> <li>- No pujar a més de 2 m amb escala manual.</li> <li>- Intenteu no baixar l'escala quan hi ha una gran afluència d'alumnes.</li> </ul>
Caiguda d'objectes al manipular-los	Durant la seva manipulació Prestatges insegurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emmagatzemar amb ordre</li> <li>- Procureu manipular les càrregues el més prop possible del cos i mai asseguts</li> <li>- No poseu caixes pesades als prestatges més alts.</li> </ul>
Cops amb objectes mòbils i immòbils	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amb els alumnes (motxilles, caixes eines, ..)</li> <li>- Calaixos oberts, arestes dels mobles, ..</li> <li>- Obertura de portes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No permetre que els alumnes corrin pels passadissos</li> <li>- Si observeu mobiliari amb arestes vives, comuniqueu-lo als conserges</li> <li>- No posar-se darrere de portes que puguin ser obertes bruscament.</li> </ul>
Cops i talls amb objectes o eines	En la utilització de paper, tisores, grapadores, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestar atenció quan s'utilitzin</li> <li>- Procurar endreçar-los al seu lloc, de manera correcta</li> </ul>
Manipulació d'aparells elèctrics o parts en tensió	En la utilització d'aparells (ordinadors, projectors, ..)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprovar que els aparells es trobin en perfecte estat abans de fer-los servir</li> <li>- Comprovar l'estat dels endolls</li> <li>- No tirar del fil per desconnectar-los</li> <li>- Si observeu que estan en mal estat, avisar al professorat de manteniment responsable</li> </ul>



	<b>3403PT003CNTR000</b>	Desembre 2015	<b>Gestionar la seguretat</b>	Pàgina 4 de 8
	Aquest document pot quedar obsolet un cop imprès	Revisió 03	<b>Instruccions i informació de riscos laborals</b>	



### 3. Riscos higièncs o mediambientals

RISC	CAUSES	MESURES PREVENTIVES
Malalties produïdes per agents biològics Al·lèrgies	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per virus i bacteris a l'ambient (grips, ..)</li> <li>- Mosquits, formigues,..</li> <li>- Pols.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar que hi hagi renovació d'aire a les aules.</li> <li>- Fer servir el sabó higiènic de la Sala de professors.</li> <li>- Avisar d'aigües estancades a consergeria</li> <li>- Avisar a consergeria de nius de formigues</li> <li>- Avisar a consergeria si detecteu manca de neteja</li> </ul>
Temperatures inadequades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temperatures altes o baixes, humitat o velocitat de l'aire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La temperatura ha d'estar entre 20 - 22 graus</li> <li>- La humitat ha de ser d'un 30% - 45%</li> <li>- Procurar renovar l'aire de les aules.</li> </ul>
Incorrecta il·luminació Problemes visuals	Aules poc il·luminades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El nivell d'il·luminació hauria de ser d'uns 300 - 500 lux</li> <li>- Si la llum natural no és suficient, disposeu de l'artificial</li> </ul>
Fatiga auditiva (soroll)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produït pels alumnes i de l'exterior</li> <li>- Produït per aparells (ordinadors, ..)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar que l'alumnat treballi sense pujar el to de veu</li> <li>- Si el soroll prové de l'exterior intentar atenuar-lo tancant les finestres</li> <li>- Avisar al professorat de manteniment i/o a consergeria.</li> </ul>





## 4. Riscos ergonòmics

RISC	CAUSES	MESURES PREVENTIVES
Fatiga postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postures incorrectes de l'esquena quan s'està assegut i/o treballant davant l'ordinador</li> <li>- Escriure a la pissarra per damunt de les espatlles</li> <li>- Manipulació de càrregues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenir la postura de l'esquena recta</li> <li>- Mobiliari adequat (alçada de cadira i taula)</li> <li>- A l'escriure a la pissarra, procurar no aixecar el braç per damunt de les espatlles.</li> <li>- Canviar de posició per evitar la fatiga</li> <li>- Si s'està molta estona dret/dreta procurar tenir un peu més elevat i anar alternant-los</li> <li>- Fer exercicis de relaxació</li> </ul>
Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per esforços de la vista (corregint, davant pantalles d'ordinador, ..)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer descansos sovint</li> <li>- Si cal, utilitzar ulleres</li> <li>- Fer exercicis de relaxació visual</li> </ul> <p><a href="http://www.xtec.cat/~jcasals/RPED-relaxacio.pdf">http://www.xtec.cat/~jcasals/RPED-relaxacio.pdf</a></p>
Aparell fonador	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforços de la veu</li> <li>- Exposició al guix de la pissarra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar no forçar la veu</li> <li>- Respirar correctament</li> <li>- Evitar les pissarres de guix. Si s'han d'utilitzar no parlar quan s'està escrivint.</li> <li>- Evitar el tabac, l'alcohol</li> <li>- Temperatura i humitat adequats</li> </ul>

Cursos xtec:


<http://xtec.gencat.cat/ca/formacio/formacio-permanent-professorat/cercador-activitats/>

Document d'interès:

[http://benestar.gencat.cat/web/.content/02serveis/06recursosprofessionals/prevencio\\_riscos\\_laborals/documents\\_manuais/01educador\\_gen.pdf](http://benestar.gencat.cat/web/.content/02serveis/06recursosprofessionals/prevencio_riscos_laborals/documents_manuais/01educador_gen.pdf)





 <small>ICC Thos i Codina 1872110</small>	<b>3403PT003CNTR000</b>	Desembre 2015	<b>Gestionar la seguretat</b>	Pàgina 7 de 8
	Aquest document pot quedar obsolet un cop imprès	Revisió 03	<b>Instruccions i informació de riscos laborals</b>	



## 5. Riscos psicosocials

RISC	CAUSES	MESURES PREVENTIVES
Estrès	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecàrrega o infracàrrega en el treball</li> <li>- Manca de control de la tasca.</li> <li>- Conflicte de rol</li> <li>- Estil de direcció</li> <li>- Relacions interpersonals</li> <li>- Condicions ambientals</li> <li>- Inestabilitat laboral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hàbits saludables (dieta, esport...)</li> <li>- Realitzar exercicis de relaxació mental i muscular</li> <li>- Procurar desconnectar en el temps lliure</li> <li>- Fomentar la convivència i el recolzament entre companys o membres de l'equip directiu.</li> <li>- Fomentar el respecte i el treball a l'aula</li> <li>- Bona comunicació i informació amb l'equip directiu i al departament</li> </ul>
Burnout – Síndrome del cremat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixa realització personal en el treball</li> <li>- Despersonalització</li> <li>- Esgotament emocional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforçar el treball del professorat</li> <li>- Afavorir el treball a nivell de departament.</li> <li>- Plans d'acollida</li> <li>- Implicació de les famílies en el procés educatiu</li> </ul>
Violència al treball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Insults, amenaces o atacs físics, psíquics o sexuals en el treball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar als superiors quan una persona cregui que està patint alguna d'aquestes situacions.</li> <li>- Executar els protocols establerts pel Departament d'Ensenyament quan es detectin aquestes situacions.</li> <li>- Realització de campanyes de sensibilització</li> <li>- Fomentar la cooperació i participació del professorat del centre.</li> <li>- Formació específica.</li> </ul> <p><a href="http://sac.gencat.cat/sacgencat/AppJava/servei_fitxa.jsp?codi=13034">://sac.gencat.cat/sacgencat/AppJava/servei_fitxa.jsp?codi=13034</a></p>
Mobbing	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductes d'assetjament per part de superiors o companys que tinguin com a finalitat vulnerar la dignitat o crear un entorn intimidador, ofensiu o hostil</li> </ul>	

