



**Comunidad  
de Madrid**

**Consejería de Educación, Ciencia y Universidades**

Dirección General de Recursos Humanos

*División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes*

# FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS **MAESTRO/A**



|                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades |
|                                                                                                          | <b>Ficha Informativa de Riesgos</b>                                                                                           | Cód: MAESTRO/A<br>Ed. 1<br>Fecha: NOVIEMBRE 2023    |

### MAESTRO/A

### RIESGOS

A continuación, se relacionan los riesgos propios de las tareas realizadas por los/as maestros/as.

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caída de objetos en manipulación</li> <li>• Caída de personas a distinto nivel</li> <li>• Contactos eléctricos</li> <li>• Cortes o golpes por objetos o herramientas</li> <li>• Exposición a agentes biológicos</li> <li>• Fatiga Vocal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga física o discomfort</li> <li>• Riesgos ergonómicos asociados al uso de pantallas de visualización de datos</li> <li>• Ambiente térmico</li> <li>• Carga mental</li> <li>• Atropellos o golpes con vehículos</li> <li>• Violencia externa</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Para hacer frente a los riesgos identificados, se proponen posibles medidas que, en ningún caso, deberán ser consideradas como exclusivas:

#### • CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

En el traslado de equipos y materiales de trabajo (tablet, ordenador portátil, proyector, carpetas...):

- No lles más de un equipo cada vez sin confirmar que el traslado va a ser seguro. Asegúrate de que dispones de agarres y/o recipientes adecuados.
- Traslada los equipos eléctricos con los cables recogidos.
- No manipules los equipos con las manos mojadas o impregnadas de sustancias que dificulten el agarre.
- No traslades materiales o equipos apilados que te impidan o dificulten la visión.

#### • CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Cuando el material de trabajo se encuentre almacenado en altura (estanterías) o vayas a decorar las paredes de las aulas:

- Utiliza los medios adecuados puestos a disposición (escaleras de mano, taburetes...).

#### • CONTACTOS ELÉCTRICOS

En el uso de equipos ofimáticos y otros equipos eléctricos (ordenador, impresora, proyector...) respeta las siguientes normas básicas de seguridad:

- Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico revisa su estado.
- Comunica, de inmediato cualquier anomalía que detectes.

|                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades |
|                                                                                                          | <b>Ficha Informativa de Riesgos</b>                                                                                           | Cód: MAESTRO/A<br>Ed. 1<br>Fecha: NOVIEMBRE 2023    |

### MAESTRO/A

- Realiza las conexiones eléctricas mediante enchufes y tomas normalizadas.
- No sobrecargues los enchufes.
- Para desconectar un equipo de la toma de corriente, tira de la clavija, nunca del cable.

#### • CORTES O GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Durante la preparación del material para el aula, utilizando herramientas de corte, se recomienda adoptar las siguientes pautas:

- Comprueba que las herramientas de corte (tijeras, cúteres...) están en buen estado, desechando aquellas que presenten melladuras u otros desperfectos.
- Ten siempre las herramientas en fundas.
- Si el papel tiene grapas o cualquier otro elemento metálico, retíralos antes de realizar un corte.
- Mantén siempre las manos alejadas del elemento de corte.
- En caso de utilizar guillotinas, no retires los elementos de protección y sigue las instrucciones del fabricante. No superes el número máximo de hojas permitidos.

#### • EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

La presencia de trabajadores/as y alumnos/os en espacios cerrados durante periodos de tiempo prolongados, puede favorecer la exposición a agentes biológicos por vías respiratorias:

- Ventila con frecuencia y de manera adecuada los espacios y aulas en uso.
- Introduce en tus rutinas prácticas higiénicas, como el lavado de manos.

#### • FATIGA VOCAL

Frente al uso prolongado de la voz durante la actividad docente:

- Encuentra formas no verbales para atraer y mantener la atención del alumnado evitando elevar la voz.
- Evita hablar de espaldas a la audiencia mientras escribes en la pizarra.
- Conoce las técnicas de proyección y medidas higiénicas para el cuidado de la voz.
- Evita un uso continuado de la voz en ambientes secos o con temperaturas extremas.
- Realiza reposos de la voz.
- Si fuese necesario, solicita micrófonos o amplificadores.

#### • CARGA FÍSICA o DISCONFORT

Las tareas de docencia pueden suponer una carga física o disconfort por diferentes causas:

- El mantenimiento de posturas de forma prolongada (bipedestación y sedestación prolongada):
  - Alterna la postura de pie (bipedestación) con la postura sentada.

|                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades |
|                                                                                                          | <b>Ficha Informativa de Riesgos</b>                                                                                           | Cód: MAESTRO/A<br>Ed. 1<br>Fecha: NOVIEMBRE 2023    |

### MAESTRO/A

- Cuando vayas a permanecer un tiempo de pie, procura realizar pequeños desplazamientos, evitando las posturas estáticas.
- La adopción de posturas inadecuadas (uso de pizarra, atención al alumnado...)
- Al cambiar la posición de escritura en la pizarra y las explicaciones dirigidas a la audiencia, mueve pies y cabeza en sintonía; evita las torsiones de espalda, girando el cuerpo a la vez que los pies.
- Al escribir en la pizarra procura utilizar la zona comprendida entre tu cintura y tus hombros. Evita escribir de forma continuada con los brazos por encima de los hombros.
- Evita flexionar el tronco de forma continuada en la atención al alumnado en sus mesas; levanta de la mesa la documentación que vayas a revisar.
- Manipulación manual de materiales:
  - Si tienes que trasladar materiales o equipos pesados (por ejemplo, mobiliario), evita hacerlo manualmente, utilizando medios auxiliares adecuados. A falta de medios auxiliares, solicita ayuda de un/a compañero/a.

#### • RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE EQUIPOS CON PVD (pantallas de visualización de datos)

Cuando vayas a utilizar equipos con pantallas de visualización de datos durante un tiempo prolongado:

- Ajusta la altura del asiento para que los brazos apoyen sobre la mesa manteniendo los codos con un ángulo de 90° y las muñecas rectas en línea con el antebrazo, sobre el teclado.
- Las piernas deben estar colocadas también formando ángulos de 90° evitando las presiones excesivas en las partes de apoyo.  
Si una vez ajustado el asiento las piernas te cuelgan, solicita un reposapiés.
- Sitúa la parte superior de la pantalla a la misma altura que tus ojos.
- Coloca la pantalla a una distancia de entre 40 y 75 cm de tus ojos (nunca a menos de 30 cm).
- Evita que las fuentes de luz (naturales o artificiales) se reflejen en la pantalla o te deslumbren, colocando adecuadamente la mesa y la pantalla, o utilizando, en su caso, los medios disponibles (cortinas, estores...).
- En caso de utilizar ordenador portátil, usa teclados y ratones supletorios, para poder elevar la pantalla a la altura adecuada.
- Consulta los manuales del mobiliario y el equipo para conocer cómo realizar estos ajustes.

#### • AMBIENTE TÉRMICO

En la vigilancia de recreos y en la realización de actividades en exteriores:

- Utiliza la indumentaria adecuada a la estación del año.
- En caso de temperaturas y condiciones climáticas extremas, desarrolla las actividades en interiores.
- Sigue los criterios establecidos en el Plan de Acción específico frente a olas de calor, elaborado por el centro.

|                                                                                                          |                                                                                                                               |                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <br>Comunidad de Madrid | <b>División de Prevención de Riesgos Laborales</b><br><b>Centros Docentes</b><br><b>Dirección General de Recursos Humanos</b> | Consejería de Educación,<br>Ciencia y Universidades |
|                                                                                                          | <b>Ficha Informativa de Riesgos</b>                                                                                           | Cód: MAESTRO/A<br>Ed. 1<br>Fecha: NOVIEMBRE 2023    |

### MAESTRO/A

#### • CARGA MENTAL

Los factores organizacionales pueden suponer una carga:

- Sigue hábitos de vida saludable: buena alimentación, descanso suficiente, tiempo de ocio, actividad física, movilidad...
- Aprovecha las tareas en que dispones de autonomía para evitar caer en la monotonía: intercala actividades diferentes, modifica el modo de hacerlas...Establécete objetivos claros.
- Delega responsabilidades, solicita ayuda cuando el trabajo es excesivo, comparte problemas laborales, toma periodos de descanso durante el trabajo...
- Utiliza los canales de comunicación existentes para compartir tu experiencia y realizar propuestas, tanto con tus compañeros/as como con tus superiores

#### • VIOLENCIA EXTERNA E INTERNA

Ante situaciones conflictivas de violencia con alumnado, familiares, compañeros/as...:

- Acude al Protocolo específico de prevención y actuación frente a todos los tipos de violencia en el trabajo en los centros públicos docentes no universitarios de la Comunidad de Madrid

#### • ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS

En los desplazamientos *in itinere* (al ir y volver de casa al trabajo) y durante la jornada:

- Respeta estrictamente las medidas y normas de seguridad vial en los desplazamientos (andando, en patinete, en bicicleta, en transporte público...).
- Utiliza preferentemente medios de transporte públicos.
- Adelanta o retrasa la salida cuando te sea posible para evitar las horas de mayor concentración de vehículos, evita las prisas y ten en cuenta las condiciones meteorológicas.
- Si utilizas medios propios lleva un adecuado mantenimiento del vehículo (moto, coche, bicicleta...).

*Esta es una ficha genérica sobre los riesgos a los que pueden estar expuestos los/as maestros/as; si quieres ampliar información de alguno de los riesgos, puedes consultar su ficha específica.*

**Consejería de Educación, Ciencia y Universidades**

Dirección General de Recursos Humanos

**División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes**