



**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 DE EDUCACIÓN FÍSICA



	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF MAESTRO/A DE EDUC. FÍSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE EDUCACIÓN FÍSICA

RIESGOS

Además de los riesgos propios de los/as maestros/as (fatiga vocal, riesgos derivados del uso de equipos con pantallas, etc) impartir la especialidad de educación física puede suponer la exposición a nuevos riesgos o nuevas formas de materialización de los mismos.

A continuación, se relacionan cuáles son los riesgos de las tareas específicas:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Caída de objetos en manipulación • Golpes por objetos o herramientas • Caída de objetos por desplome o derrumbamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos derivados del uso de compresores para el inflado de balones (explosión, proyección de fragmentos o partículas...). • Fatiga vocal • Carga física • Ambiente térmico |
|---|--|

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 materiales (colchonetas, material deportivo...etc.).

- No traslades muchos materiales a la vez sin confirmar que la maniobra es segura.
- Utiliza recipientes, carritos, redes u otros elementos disponibles que permitan contener el material transportado sin que se caiga.
- Utiliza los equipos auxiliares que el centro haya puesto a tu disposición para el traslado de materiales que no permitan un agarre seguro.

• GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

En el transcurso de la clase, en gimnasio o canchas/pistas deportivas:

- Distribuye los espacios evitando el cruce de actividades o de grupos, que pueda aumentar el riesgo de recibir golpes por personas, balones, etc.
- Mantén una distancia de seguridad respecto a estas actividades, supervisando el comportamiento de los alumnos/as.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF MAESTRO/A DE EDUC. FÍSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE EDUCACIÓN FÍSICA

• CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

El material para las clases de educación física debe almacenarse de manera segura:

- Comprueba que la sujeción de las colchonetas de grandes dimensiones es adecuada. Utiliza algún tipo de amarre que refuerce, en su caso, un apoyo directo sobre la pared.
- Presta especial atención en el almacenamiento de material que pueda rodar (pelotas, barras, cilindros...). Utiliza elementos (redes, topes...) para evitar que pueda desplazarse y caer y, en la medida de lo posible, hazlo a la altura del suelo y no en alto.

• RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE COMPRESOR PARA EL INFLADO (EXPLOSIÓN, PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS Y PARTÍCULAS...)

Es frecuente que los/as docentes de educación física utilicen compresores para inflar los balones que se usan en las clases:

- Solicita y consulta el manual de instrucciones del equipo y sigue las indicaciones para la tarea de inflado de balones.
- Ten en cuenta también la presión que puedan asumir los balones, que estarán marcadas por el fabricante.

• FATIGA VOCAL

Las clases de educación física suelen desarrollarse en exterior o en polideportivos que, frecuentemente, no cuentan con unas características acústicas óptimas:

- Es importante que prestes más atención para evitar elevar la voz; no te dirijas al alumnado si no se encuentran a una distancia a la que puedan escucharte sin esfuerzo.
- Utiliza elementos para evitar usar la voz (pito, bocina, palmadas...) y/o amplificadores.

• CARGA FÍSICA

En caso de participar activamente en la práctica deportiva:

- Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento, tanto antes como después de la actividad.
- Evita giros y flexiones bruscas del tronco y los esfuerzos musculares muy intensos o prolongados.

En el traslado de material (colchonetas, plinto, red de balones...)

- Al levantar cargas: mantén siempre la carga cerca del cuerpo. No inclines el tronco. Dobla ligeramente las rodillas, manteniendo siempre la espalda recta.

 Comunidad de Madrid	División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes Dirección General de Recursos Humanos	Consejería de Educación, Ciencia y Universidades
	Ficha Informativa de Riesgos	Cód: INF MAESTRO/A DE EDUC. FÍSICA Ed. 1 Fecha: DICIEMBRE 2023

MAESTRO/A DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Si las características del elemento a trasladar no permiten que la maniobra sea segura (por peso, dimensiones, falta de agarres...) utilizar los medios auxiliares que el centro haya puesto a tu disposición o solicita ayuda a otra persona.
- En caso de tener que arrastrar un equipo, recuerda que es preferible empujar en el sentido del movimiento, que tirar.

- **AMBIENTE TÉRMICO (MODERADO)**

Al impartir clases en el exterior:

- Utiliza la indumentaria adecuada a la estación del año.
- Reduce el tiempo y las partes del cuerpo expuestas al sol, principalmente en época estival. Sitúate en zonas sombreadas.
- En caso de condiciones climatológicas 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.

Puedes ampliar la información de alguno de los riesgos, consultando las fichas específicas.

Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

Dirección General de Recursos Humanos

División de Prevención de Riesgos Laborales Centros Docentes