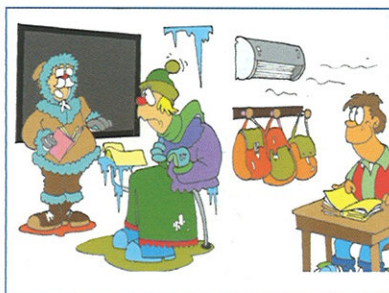
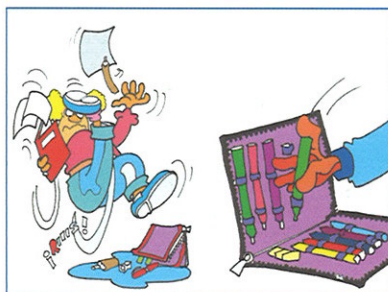


SALUT LABORAL en el SECTOR DOCENT



estem
SEGURS,
NO volem
RISCS



Govern
de les Illes Balears

Conselleria de Treball i Formació
Conselleria d'Educació i Cultura

SILENCI!



Suggeriments i recomanacions per usar correctament la veu

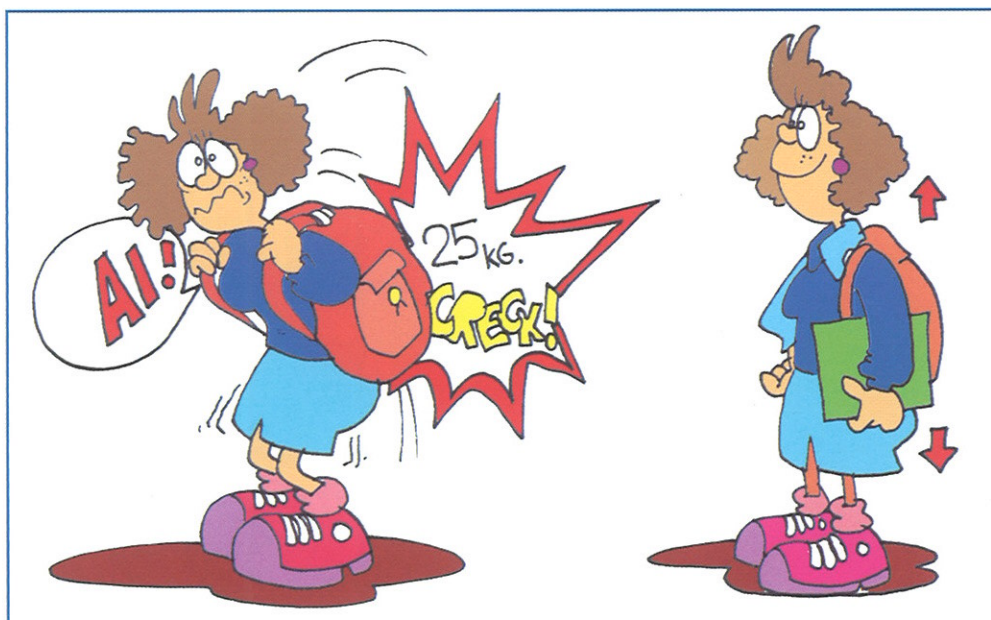
- Evitau gargamellejar i tossir amb freqüència.
- Evitau cridar, xisclar o tractar de parlar per sobre del renou ambiental.
- No us adreceu a grans audiències sense una amplificació adequada i amb una intensitat còmoda perquè us puguin sentir en qualsevol situació.
- Evitau l'estrès, la fatiga i les tensions emocionals que puguin afectar la vostra veu.
- Evitau tensor els músculs de la cara, el coll, les espatlles i la gargamella.
- Respirau adequadament.
- Adoptau postures adequades.
- Utilitzau el to òptim, ni gaire agut ni gaire greu, per no danyar el mecanisme vocal.
- Manteniu un estil de vida i un entorn saludables.



Seure correctament

La cadira ha de tenir les condicions adequades perquè hi pugueu seure:

- Recolzau l'esquena al respall i ocupau tot el seient de manera relaxada.
- Evitau la pressió de les cames sobre la vora del seient i manteniu els peus descansats en el trespol, sense creuar les cames; si no hi arribau, posau-los damunt el reposapeus.
- Manteniu els avantbraços recolzats a la taula, formant un angle recte amb els braços; els colzes han d'estar a l'altura de la taula, acostats al cos, i els canells, rectes.
- Manteniu el cap dret i en posició equilibrada.



Aixecar càrregues

- Examineu els riscos de la càrrega i analitzau allò que heu de fer; retireu els obstacles.
- Per aixecar la càrrega, separeu els peus, doblegau els genolls i manteniu l'esquena recta. Acostau-vos el pes al cos i aixecau-lo a poc a poc mentre esteneu les cames. No volteu el cos ni mogueu els peus per girar-vos.

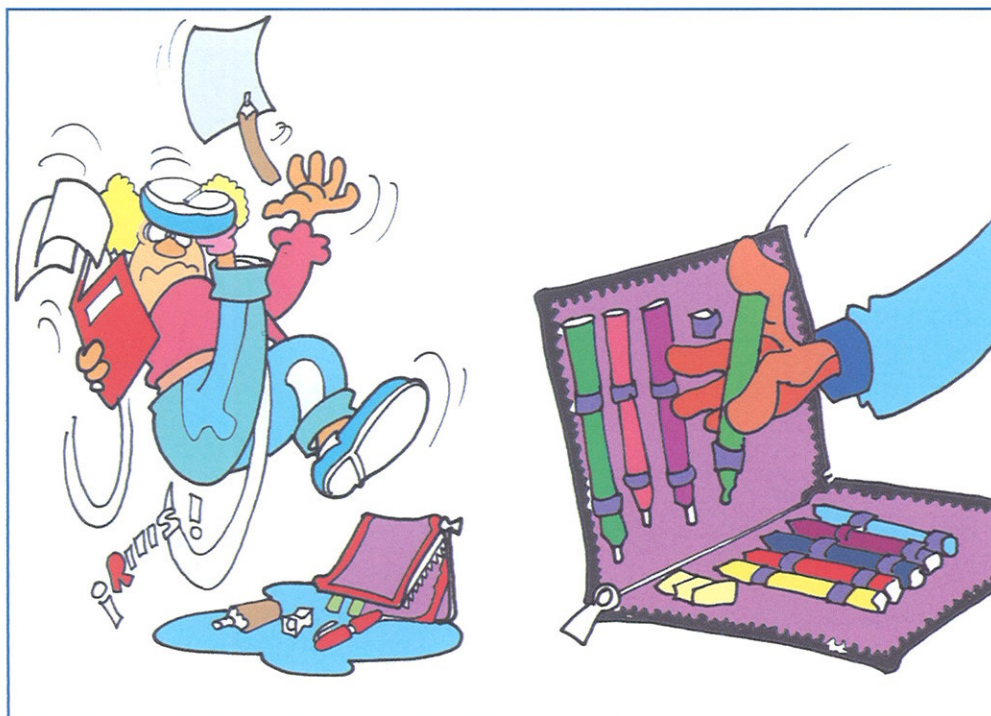
Regular la motxilla

- Una vegada carregada la motxilla a l'esquena, posau la creu formada pel començament de les musculeres a l'altura dels omòplats. Cenyiu-vos el cinturó a la part superior de la pelvis (n'heu de notar el contorn en tota la cintura) i ajustau-ne els laterals fins que la càrrega no es balancegi.
- Tensau, llavors, les musculeres fins que en noteu el contacte amb el pit i les espatlles, amb la precaució que això no us molesti en girar el cap. La immobilització de la càrrega s'assegura amb la utilització de la cinta al pit.



Ordre i neteja

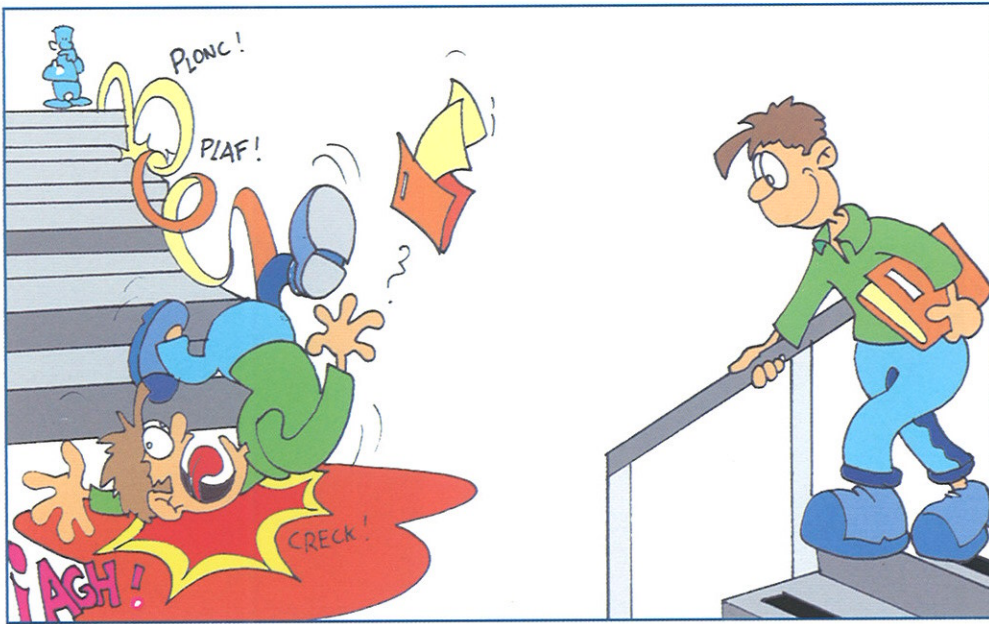
- És imprescindible que en el centre de treball s'exigeixin unes condicions d'ordre i de neteja en totes les dependències, la qual cosa evitarà accidents causats per caigudes, llenegades, travelades, etc., a més del malestar psíquic que tot això comporta. La neteja dels vestits per ruptures, caigudes, etc., s'haurà de fer de manera immediata.
- S'ha d'extremar la neteja de les dependències fent servir els productes que siguin més apropiats.
- Els productes químics que se solen utilitzar en la neteja d'aules, banys, pisos, gimnasos, tatamis, cuines, menjadors, etc., encara que de concentració baixa, són perillosos pel seu caràcter corrosiu, irritant o nociu, i, a més, poden ocasionar intoxicacions greus en cas que es mesclin algun d'ells (àcid + lleixiu, per exemple).



Caigudes de persones al mateix nivell

Les caigudes al mateix nivell es produeixen per la pèrdua de l'equilibri causada per llengües i travelades. Per evitar-les:

- Manteniu les zones de pas i de treball lliures d'obstacles i ben il·luminades; l'ordre i la neteja sempre hi han de ser presents.
- Senyalitzau les zones que, per motius de treball o a causa d'un accident, estiguin banyades.
- Usau el calçat ben cordat i adequat a la superfície del centre de treball.
- No perdeu de vista la zona per la qual hàgiu de transitar.
- No transporteu objectes que us impedeixin la visibilitat.



Caigudes de persones a diferent nivell

Les caigudes a diferent nivell s'originen quan el treballador o la treballadora està ubicat en llocs de treball en altura, accidentals o fixos. Per evitar les caigudes:

- No utilitzeu cadires, taules o cap altre moble per accedir a objectes elevats; s'han de fer servir escales o plataformes de treball degudament protegides contra les caigudes i les lliscades.
- Pujau i davallau les escales dominant sempre el camp visual.
- Evitau que en el vostre lloc de treball hi hagi obertures en el trespol o en les parets sense que estiguin protegides amb baranes i sòcols.



Condicions tèrmiques

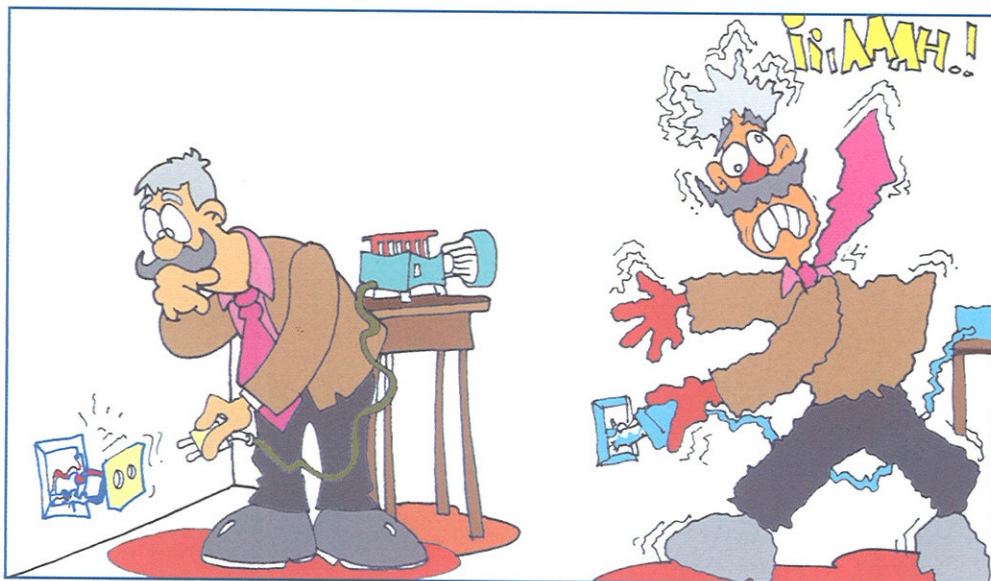
- El Reial decret 486/1997, que determina les condicions mínimes dels llocs de treball, estableix com a intervals de temperatura de treball per a tasques sedentàries els valors de 17°C a 27°C i una humitat relativa del 30% al 70%; per a feines més penoses, s'exigeixen entre 15°C i 25°C de temperatura i del 40% al 70% d'humitat relativa per al cas que hi hagi la possibilitat de producció d'electricitat estàtica.
- Es recomana que la velocitat de l'aire sigui entre 0,1 i 0,5 m/s.
- Això no obstant, les condicions operatives recomanables per la Norma ISO-7730:96, ambients tèrmics moderats, són les següents:

Condicions	Hivern	Estiu
Temperatura operativa	De 17°C a 24°C	De 23°C a 27°C
Humitat relativa	50%	50%



Estrès i càrrega de treball

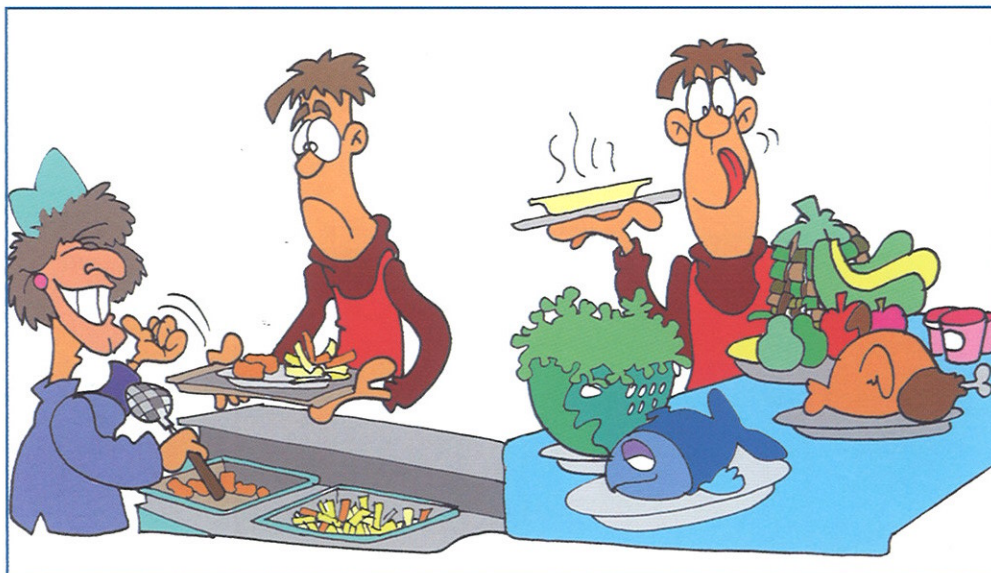
- Dissenyau i descriuiu les tasques que hàgiu de fer.
- Organitzau el treball de manera que pugueu alternar tasques amb molta càrrega mental amb d'altres que n'impliquin menys; això ajuda l'organisme a recuperar-se.
- Organitzau l'agenda: les tasques més difícils s'han de correspondre amb les hores de més rendiment de cadascú; les tasques més senzilles o repetitives s'han de deixar per a les hores de menys rendiment.
- Establiu pauses curtes i freqüents.
- Disposau de recursos suficients.
- No acumuleu les tasques.
- Comprovau que les condicions físiques del lloc de treball siguin adequades.
- Delegau responsabilitats, treballau en grup i establiu bones relacions personals amb el vostre equip de treball.
- Dedica el temps realment necessari a la feina.
- Aprofitau a fons el temps lliure.



Riscs elèctrics

S'ha d'evitar el contacte amb el corrent elèctric, ja que el seu pas per l'organisme pot ocasionar tetanització muscular, aturada respiratòria, asfíxia, fibril·lació ventricular, efecte electrolític nociu a la sang i cremades per contacte directe o per arc elèctric. Per això:

- Heu de conèixer la ubicació del quadre elèctric que alimenta la secció en la qual treballau, com també heu de tenir la informació suficient sobre els mecanismes de tallament i de protecció de què disposi.
- No dugueu a terme operacions de manteniment en la instal·lació elèctrica si no teniu la capacitat i la competència per fer-ho.
- Vigilateu que els connectors, les preses de corrent i els cables no presentin cap ruptura que pugui provocar l'existència de parts en tensió al descobert.
- No situeu cap aparell o equip elèctric pròxim a zones humides, tret que la seva instal·lació elèctrica estigui alimentada per tensions de seguretat.
- No manipuleu mai un aparell, quadre o element elèctric si no anau degudament calçats.



Alimentació sana i variada

- Berenau de manera completa i variada.
- Moderau el consum de sucres.
- Cuinau i trempau els aliments amb poc oli i evitau de menjar-los fregits.
- Controlau els greixos.
- Augmentau el consum de llegums i de verdura.
- Augmentau el consum de peix.
- Escolliu la carn més magra.
- Consumiu una o dues peces de fruita al dia.

Vigilància de la salut

- Practicau exercici com a mesura de prevenció.
- Practicau regularment la vigilància mèdica específica com a mesura preventiva.



Pla d'emergència

Totes les persones d'un centre de treball han d'estar organitzades, amb formació i informació, per prevenir-hi el risc d'incendis o de qualsevol altre sinistre, com també per garantir la seva evacuació i la intervenció immediata.



**Govern
de les Illes Balears**

**Conselleria de Treball i Formació
Conselleria d'Educació i Cultura**