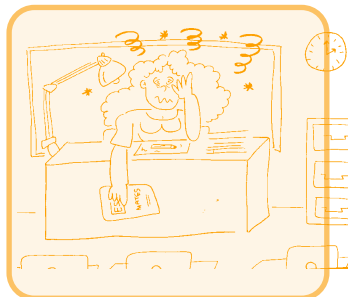


PROBLEMAS CON LA VOZ

- * Respira de forma fisiológica, utilizando el diafragma y parte inferior del tórax.
- * No fuerces nunca la voz al hablar, aprende a vocalizar y a repartir el aire al hablar.
- * Emplea un ritmo de emisión vocal correcto, ni rápido ni monótono.
- * Evita gritos, forzar carraspeo, tos, estornudos ruidosos.
- * Realiza diariamente durante 15 minutos ejercicios de vocalización.
- * No hables mientras escribes en la pizarra, ya que el sonido pierde intensidad e involuntariamente subes el volumen. Utiliza tiza hipoalérgica para evitar alergias.

PROBLEMAS PSICOSOCIALES

- * Estrés
Practica ejercicios de relajación cuando te notes cargado.
- * Realiza algún deporte para liberar tensiones después del trabajo.
- * Organiza tu tarea de la mejor manera posible, teniendo en cuenta las pausas y tus verdaderas posibilidades.
- * Burnout (síndrome del quemado)
Incrementa tu vida extralaboral, vínculos sociales, etc.
- * Adquiere conocimientos para mejorar: actividad educativa, de motivación, etc. Adopta una actitud positiva ante tu trabajo.



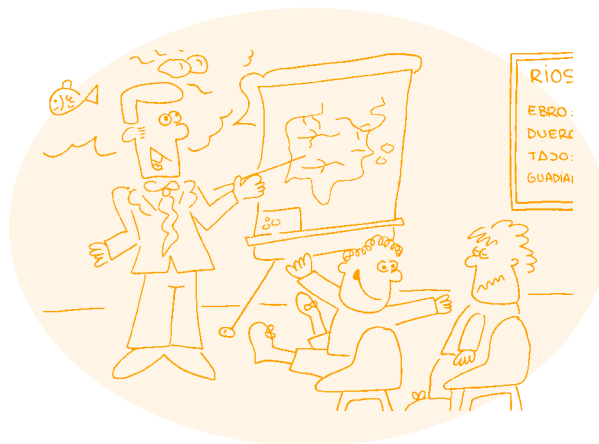
LA SEGURIDAD ES COSA DE TODOS

Exige tus derechos:

- * PARTICIPA en la implantación de la prevención en tu empresa, también es cosa tuya.
- * INFÓRMATE de los planes de prevención en tu empresa, es tu derecho y su obligación.
- * Exige la FORMACIÓN necesaria para realizar tus tareas, conocer los riesgos es poder evitarlos.

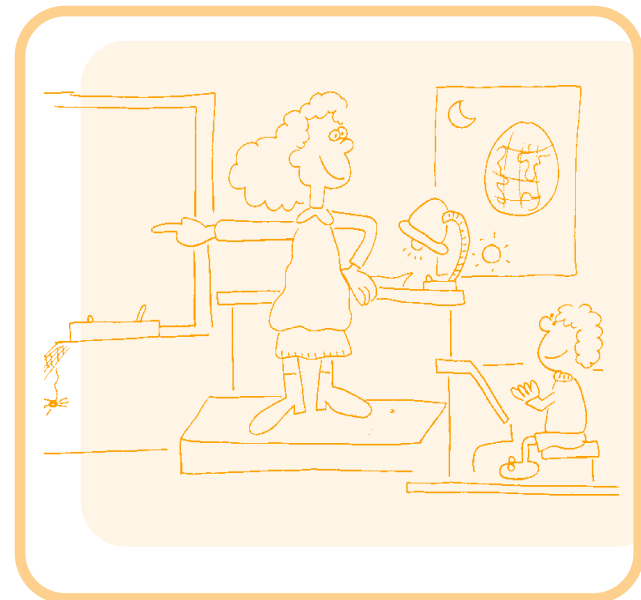
Mira por tu seguridad y por la de tus compañeros.

TREBALL ESTABLE I SENSE RISC!



UGT/Rambla Santa Mónica, 10 -
08002-BARCELONA
Teléfono 93 304 68 00

Consejos Preventivos



PROFESORES



Unió General
de Treballadors
de Catalunya

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- * Es necesario que mantengas el orden y limpieza en tu puesto de trabajo para evitar accidentes tales como tropezones, golpes y caídas.
- * Mantén despejados los accesos y los pasos. Cuando trabajes con el proyector de transparencias, diapositivas u otro equipo electrónico, recoge los cables para no tropezar con ellos.

INCENDIO

- * Sólo se puede fumar en las zonas destinadas a ello. No olvides apagar los cigarrillos antes de tirarlos a la papelera.
- * Familiarízate con la ubicación de los extintores de la escuela, salidas de emergencia y participa en los simulacros de incendio que realice tu colegio.
- * Retira de la zona de trabajo las cajas, papeles y materiales inflamables que puedan presentar un riesgo de incendio.
- * No conectes un elevado número de equipos eléctricos en un mismo enchufe, podrías ocasionar un cortocircuito.



CONTACTO ELÉCTRICO

- * Comprueba el buen estado de los cables de tu maquinaria (proyectores, ordenadores, TV, videos, fax...).
- * No manipules los enchufes ni las clavijas, ni intentes reparar los equipos eléctricos, acude a las personas encargadas de mantenimiento.
- * No sobrecargues los enchufes conectando muchos equipos eléctricos utilizando ladrones. Toda instalación eléctrica posee tensión hasta que no se compruebe lo contrario.



CONDICIONES AMBIENTALES

- * Iluminación: siempre que se pueda, los lugares de trabajo estarán iluminados con luz natural.
- * El nivel mínimo de luz será de 500 lux, de forma uniforme, evitando deslumbramientos.
- * Temperatura: La temperatura de las aulas y los despachos deberá estar comprendida entre 14 y 25°C.
- * La humedad relativa estará comprendida entre 30 y 70%.
- * Ventilación: los lugares de trabajo deben estar bien ventilados, pero hay que evitar las corrientes de aire.

PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES

- * Cuando des clase de pie durante mucho tiempo, flexiona la cadera de vez en cuando, apoyando un pie en un taburete bajo o en un escalón.
- * Calza zapatos cómodos y vestuario que no oprima la circulación.
- * Evita las rotaciones y flexiones bruscas del tronco. Al volverte no gires sólo el tronco sino todo el cuerpo con los pies.
- * Si has de mover cargas, no cojas una carga excesiva. Fracciona las cargas que debes trasladar.
- * Debes regular la superficie donde trabajes a tu altura.
- * Cuando trabajes con ordenador, coloca el monitor para que sea fácil su visualización. Usa las recomendaciones de trabajo en pantallas de visualización de datos.

TRABAJOS CON PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- * Cuando utilices el ordenador, regula el brillo, el contraste y el color del monitor.
- * Orienta el monitor respecto a los puntos de luz natural o artificial de forma que evites los reflejos en la pantalla.
- * Pide un filtro para la pantalla si es necesario.

