

INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: PROGRAMADOR/A INFORMÁTICO/A

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



Dicho puesto implica, entre otras, el desempeño de las siguientes funciones: la coordinación y organización del sistema informático del Centro, el mantenimiento de los soportes físicos y lógicos, la seguridad de los equipos y sistemas informáticos, así como el apoyo y asesoramiento técnico a los profesores/as y al personal de administración.

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a sus trabajadores ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicho documento ha sido elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente. Ha sido remitido a la Dirección del Centro, el cual puede ser consultado por los trabajadores.

RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- **Caída de personas al mismo nivel.**
- **Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.**
- **Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.**
- **Contactos eléctricos.**
- **Exposición a contaminantes químicos.**
- **Exposición a contaminantes biológicos.**
- **Incendios y explosiones.**
- **Accidentes de tráfico.**
- **Utilización de Pantallas de visualización de datos.**
- **Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.**
- **Carga de trabajo.**

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como trabajadores, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas descritas en esta ficha, como las incluidas en las siguientes guías y fichas de prevención:

- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Electricos.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Ficha de Prevención de Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
- Ficha de Prevención de Higiene postural.
- Guía de Prevención de Seguridad Vial.
- Ficha de Prevención de Manipulación manual de cargas.
- Ficha de Prevención de Estrés.

Si utilizas herramientas manuales para manipular los Equipos Informáticos:

- Fichas de Prevención de Herramientas Manuales (alicates, destornilladores, llaves, etc.).

Las fichas y guías de prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos / Centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por los técnicos del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal PROFEX).

Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés (Comunicación Interpersonal, Relaciones entre Trabajadores, Inteligencia Emocional...), así como diversa información relacionada con la prevención de riesgos laborales.

Como complemento a esta información tanto la Escuela de Administración Pública de Extremadura y los Centros de Profesores y Recursos desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación** elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu hijo).

Medidas a adoptar para prevenir caída de personas al mismo nivel

Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (equipos informáticos, cajas, papeleras, cables eléctricos, prolongadores...).

No utilices medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados (ver Ficha de Prevención de “Escaleras de Mano”).

Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.

No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.

Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.

Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

Cuando realices reparaciones o instalaciones de equipos informáticos respeta las medidas y recomendaciones establecidas en las Fichas de Prevención indicadas en la página Nº 3.

No retires ni anules las protecciones y/o dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.

Utiliza los equipos y herramientas exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (ver instrucciones del fabricante).

Guarda los objetos cortantes o punzantes en un lugar adecuado tan pronto como termines de utilizarlos.

Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Uso Seguro de Aparatos Eléctricos”, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.

Cuando operes en el interior de un equipo informático, asegurate de que está desconectado de la corriente eléctrica, incluso antes de abrir la carcasa exterior y mientras duren los trabajos en el mismo.

Para las reparaciones de equipos informáticos, utiliza siempre herramientas provistas de mangos aislantes (no olvides que los condensadores pueden generar descargas e incluso explotar).

Antes de probar un equipo informático, repón la carcasa, de forma que no haya zonas accesibles en tensión cuando lo conectes.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

Cuando utilices fotocopiadoras, impresoras, etc., sigue las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes.

Durante el cambio del tóner utiliza guantes y después lávate las manos.

No comas ni bebas en las dependencias donde se ubiquen las fotocopiadoras.

Procura que dichos locales permanezcan bien ventilados.

Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

Si sufres alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos...), cúbrela con apósitos impermeables antes de continuar tu trabajo.

En caso de que se produzca un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectar la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.

Todos los accidentes/incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al Director/a, a fin de que el mismo se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.

No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines...).

Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos.

Mantén dichos objetos y productos alejados de cualquier foco de calor o ignición (braseros, estufas, aparatos que generen chispas durante su funcionamiento...).

Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.

Si utilizas braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evita que pueda caer algo encima que pueda prender y desconéctalos cuando abandones la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.

En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a tu Director/a).

Además, sería conveniente que leyeras atentamente la Ficha de Prevención referente a “Medios de Extinción de Incendios”.

Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

Sigue las recomendaciones establecidas en la Guía de Prevención de “Seguridad Vial”.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la utilización de pantallas de visualización de datos

Respetar y seguir las medidas y recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención de “Utilización de Pantallas de Visualización de Datos” (PVD).

Si consideras que, en tu caso la exposición a este riesgo es significativa, sería conveniente que, además de seguir las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre seguridad en el uso de Pantallas de Visualización de Datos.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos

Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves, es conveniente que adoptes las medidas y recomendaciones establecidas en las Fichas de Prevención sobre “Manipulación Manual de Cargas” e “Higiene Postural”, sobre todo si cargas, manipulas o transportas equipos informáticos (pantallas, CPU, etc.) o adoptas posturas forzadas en la reparación de los mismos.

Utiliza los medios de manipulación de cargas que el Centro ponga a tu disposición (carros, plataformas con ruedas, etc.).

Si es posible, fracciona las cargas.

Si consideras que en tu caso, la exposición a estos riesgos es significativa, sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Manipulación Manual de Cargas y/o Higiene Postural.

Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la carga de trabajo

El desempeño de tu puesto puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención sobre “Estrés”. Asimismo, el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, en su página web (Portal PROFEX), tiene colgadas otras fichas que pueden resultar interesantes para prevenir el estrés, por ejemplo, las relativas a “Inteligencia Emocional”, “Relaciones Saludables entre Trabajadores”, “Comunicación Interpersonal”...

Para que tu trabajo te resulte satisfactorio, planifica las actividades teniendo en cuenta los posibles imprevistos y alterna tareas cuando realices trabajos que impliquen atención continuada o te resulten monótonos o sin contenido.