



## *Laneko arriskuak identifikatzea eta prebenitzea*


### *Gorputz Hezkuntzako irakasleak*

<p><i>Helburua</i></p>	<p>Laneko segurtasunerako eta osasunerako egon daitezkeen eta lanpostuari eragin diezaioketen arriskuekin eta arrisku bakoitzari aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriekin lotutako <b>informazioa ematea</b>.</p> <p>Informazio horri esker, kolektibo horretako langile guztiek hobeto ezagutu ahal izango dituzte lanetik eratorritako arriskuak eta arrisku horiek prebenitzeko eta saihesteko modua.</p>
<p><i>Ematen den informazioa</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irakaskuntza-jarduera garatzen deneko <b>lantokiarekin lotutako arrisku orokorrak</b>, eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak.</li> <li>• <b>Lanpostuari lotutako arrisku espezifikoak</b> eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak.</li> <li>• <b>Araudia</b></li> </ul>


**AURKIBIDEA****1. LANPOSTU GUZTIEK IZAN DITZAKETEN ARRISKU OROKORREN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK****A-1 MAILA DESBERDINEAN ERORTZEA****A-2 MAILA BEREAN ERORTZEA****A-3 ZER EDO ZER ZAPALTZEA****A-4 OBJEKTUAK ERAISTEAGATIK EDO AMILTZEAGATIK ERORTZEA****A-5 GAUZAREN BAT GOITIK BEHERA ERORTZEA****A-6 GELDIRIK DAUDEN OBJEKTUEN AURKA TALKA EGIN EDO KOLPATZEA****A-7 EBAKI, KOLPE EDO ZIZTADAK OBJEKTU EDO TRESNEKIN****A-8 KONTAKTU ELEKTRIKO ZUZENAK EDO ZEHARKAKOAK****A-9 LEHERKETA****A-10 SUTEA****A-11 LARRIALDI EGOERA****A-12 IN ITINERE EDO ZEREGINEAN ISTRIPUA****A-13 IBILGALUAK KOLPATZEA****2. GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLE LANPOSTUARI DAGOZKION BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK****2.1 AHOTS-ESFORTZUA****2.2 KARGA FISIKOA: JARRERA****2.3 KARGA FISIKOA: ZAMEN MANEIUA****2.4 KONFORT TERMIKORIK EZA****2.5 KARGA FISIKOA: IKUSMENA****2.6 AGENTE BIOLOGIKOAK****2.7 MAILA BEREAN ERORTZEA****2.8 OBJEKTUAK ERORTZEA****2.9 ARRISKU PSIKOSOZIALAK****3. ARAUDIA**

## 1. LANPOSTU GUZTIEK IZAN DITZAKETEN ARRISKU OROKORREN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK


### A-1 MAILA DESBERDINEAN ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="256 808 424 887"><b>Maila desberdinean erortzea</b></p> 	<p data-bbox="480 801 647 857"><b>Solairuarterko eskailerak.</b></p> <p data-bbox="480 936 730 1037"><b>Eskuko eskailerak edo antzekoak noizbehinka erabiltzea.</b></p>	<p data-bbox="794 533 1390 611">Mailen arteko aldeak edo zoruko irekidurek 55 cm-ko altuera gainditzen badute, baranda edo baliokidea den beste segurtasun-sistema batekin babestuko dira.</p> <p data-bbox="794 622 1390 678">Mailen arteko aldeak kolore hori eta beltzez osaturiko txandakako zerrendaz adieraziko dira.</p> <p data-bbox="794 689 1390 745">Eskailerak arretaz eta presarik gabe igo eta jaitsiko dira.</p> <p data-bbox="794 757 1390 869">Eskailerak elementu irristagaitzak baditu, baldintza egokietan izateko mantentze-lanak burutuko dira, elementu horiek baldintza txarretan badaude estropezu egin eta erortzeko arrazoi izan baitaitezke.</p> <p data-bbox="794 880 1390 936">Ezin dira gune altuetara iristeko elementu desegokiak erabili, besteak beste, altzariak edo kaxak.</p> <p data-bbox="794 947 1390 1025">Eskailerek, eskukoek zein finkoek, hainbat segurtasun-neurri izan behar dituzte eta egoera onean egon behar dute.</p> <p data-bbox="794 1037 1390 1149">Gune altuetara iristeko eskailerak edo antzeko bitartekoak erabiltzen badira, egoera onean daudela ikuskatu behar da, bereziki, zapatak, irekitze-mekanismoak eta mailak ikuskatu behar dira.</p> <p data-bbox="794 1160 1390 1272">Bermerik ez duten eta 5 m-ko luzera gainditzen duten eskuko eskailerak erabiltzea debekatuko da, bai eta pintatutako egurrezko eskaileren erabilera ere, izan ditzaketen akatsak antzematea zaila baita.</p>


## A-2 MAILA BEREAN ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="261 936 419 987">Maila berean erortzea</p> 	<p data-bbox="480 974 730 1077">Ura edo beste substantzia irristakorrek zoruan.</p>	<p data-bbox="794 510 1390 613">Lantokia eta pasaguneak antolatuak eta garbiak eduki, erorketa eragin dezaketen oztopoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p data-bbox="794 629 1390 680">Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p> <p data-bbox="794 696 1390 822">Zorura zipriztinak edo likidoak erortzen badira, berehala garbituko dira eta, hala badagokio, egoeraren berri emango zaie arriskuan egon daitezkeen pertsoneri eta "zoru bustia" adierazten duen seinalea jarriko da.</p> <p data-bbox="794 837 1390 889">Kasu guztietan, zorua urez garbitzen denean, irristadak ekiditeko "zoru bustia" seinalea jarriko da.</p>  <p data-bbox="794 1173 1390 1330">Egun euritsuetan, ikastetxe-sarreretan ura barreiatzea eragozten duten alfombra txikiak edo antzekoak jartzea gomendatzen da. Alfombrak lurrera atxikidura ona eduki behar dute pertsonak haiekin estropezu egin ez dezaten. "Zoru bustia" seinalea ere jar daiteke.</p> <p data-bbox="794 1346 1390 1420">Elur eta izotzak eragin ditzaketen arriskuak murrizteko, neurri zehatzak hartuko dira, hala nola, harea jartzea, gatza botatzea edota elurra kentzea.</p> <p data-bbox="794 1435 1390 1487">Oinetako eroak eta takoi gutxikoak erabiltzea gomendatzen da.</p>


## A-3 ZER EDO ZER ZAPALTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Zer edo zer zapaltzea</p> 	<p><b>Objektuak lurrean.</b></p>	<p>Lantokia eta pasaguneak antolatutak eta garbiak eduki, istripua eragin dezaketen oztupoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p>Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p>


## A-4 OBJEKUAK ERAISTEAGATIK EDO AMILTZEAGATIK ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Objektuak eraisteagatik edo amiltzeagatik erortzea</p> 	<p><b>Altzari hondatuak edo galkarga dutenak.</b></p> <p><b>Goialdean edo ordena gutxirekin biltegitratutako objektuak maneiatzea.</b></p>	<p>Apalategiek jasan dezaketen pisuari dagozkion egonkortasun eta erresistentzia izan behar dute.</p> <p>Objektuak biltegitratzen hasi aurretik apalategi guztiak zorura edo paretetara eutsita egongo dira, eror ez daitezten. Produktu pisutsuak edo oso handiak biltegitratzen badira, txarrantxatuak egon beharko dute.</p> <p>Ez galkargatu armairu-apalak eta apalategiak, horien gaineko pisua ondo banatu.</p> <p>Altzariaren elementuren batek egonkortasun-arazoak dituela antzematen baduzu, Zuzendaritzari jakinaraz iezaiozu, erori aurretik hori konpondu edo alda dezaten.</p> <p>Altzarien elementuren bat aldatu behar duzunean, ez egin altzariaren pisu guztia arrastatuz, euskarriak desdoitu edo hautsi eta bertan dauden objektuak eror ez daitezten. Beraz, altzariak mugitu aurretik, karga murriztu, ahal bada edukia bera hustuz.</p> <p>Ikastetxean dauden apalategi eta biltegitratze-elementu guztien aldizkako azterketa-programa ezarri, beti beharrezko egonkortasun eta segurtasuna eskaintzen dutela bermatzeko.</p> <p>Inoiz ez dira egoera ezegonkorrean edo desorekatuan dauden objektuak hartu behar.</p> <p>Ekidin objektu pisutsuak edota handiak begien altueraren gainetik biltegitratzea. Objektu pisutsuenak apalategien alde baxuenean kokatu.</p> <p>Biltegitratze-guneak txukunduta eduki bertan biltegitratutako edozein objektu edo material segurtasunez eskuratzeko moduan</p>


## A-5 GAUZAREN BAT GOITIK BEHERA ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Gauzaren bat goitik behera erortzea</b></p> 	<p><b>Zamen lekualdaketa</b></p>	<p>Lekualdatu edo erabili behar diren objektuak modu egokian heldu.</p> <p>Beste pertsona baten laguntza eskatu beharrezkoa denean.</p> <p>Eskuak eta erabili beharreko objektuak garbi egon behar dira eta ez dute substantzia irristakorrik izan behar.</p>


## A-6 GELDIRIK DAUDEN OBJEKTUEN AURKA TALKA EGIN EDO KOLPATZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Geldirik dauden objektuen aurka talka egitea edo kolpatzea</b></p> 	<p><b>Altzarien aurkako talkak: mahaiaik, tiraderak...</b></p>	<p>Mugimendu-askatasunerako pasaguneek gutxienez 0,80 m-ko zabalera izango dute.</p> <p>Lanerako gunea txukun eta oztoporik gabe eduki eta tiradera eta armairuetako ateak itxita.</p> <p>Ez egin jarduerak presaka eta arreta jarri pasagunea mugatzen duten elementuetan, kantoiekin ez kolperik hartzeko.</p> <p>Pasagunean dauden beirate, beirazko ate eta antzekoek, hor daudela adierazten duten kolorezko zerrenda edo zirkuluak izango dituzte begi parean.</p> <p>Langileak kolpatu ditzakeen sabai baxu edo zutabeak seinaleztatu eta babestu.</p>


## A-7 EBAKI, KOLPE EDO ZIZTADAK OBJEKTU EDO TRESNEKIN

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Ebaki, kolpe edo ziztadak objektu edo tresnekin</b></p> 	<p><b>Tresna ebakitzailerik edo zorrotzak erabiltzea.</b></p>	<p>Ez kendu lan-ekipoen babesgarriak, adibidez, eskuko gillotinaren babesgarria.</p> <p>Ez erabili tresna zorrotz edo ebakitzailerik erabili behar ez diren gauzetarako, ez eta hondatuak daudenak ere.</p> <p>Tresna ebakitzailerik edota zorrotzak erabiltzen ez direnean, beren lekuan gorde behar dira.</p>


## A-8 KONTAKTU ELEKTRIKO ZUZENAK EDO ZEHARKAKOAK

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="228 656 451 730"><b>Kontaktu elektriko zuzenak edo zeharkakoak</b></p>  <p data-bbox="293 869 384 891">SH-506</p>	<p data-bbox="483 707 730 831"><b>Kable hondatuak, larako anizkoitzera entxufatutako tresna elektrikoak, etab.</b></p>	<p data-bbox="794 439 1390 488">Ekipo elektriko bat erabili aurretik egoera onean dagoela egiaztatu behar da.</p> <p data-bbox="794 506 1390 555">Ez erabili tresna elektriko hondaturik, larako hautsirik...</p> <p data-bbox="794 573 1390 622">Ez erabili tresna elektrikorik eskuak bustita edo gainazal hezeen gainean.</p> <p data-bbox="794 640 1137 663">Itzali tresna lanaldiaren ostean.</p> <p data-bbox="794 680 1390 757">Ahal den neurrian, ez erabili lapurrik, sareak gainezka egin baitezake. Beharrezkoa balitz, konexio-bloke homologatuak eta lurrerako hartunea dutenak erabili.</p> <p data-bbox="794 775 1390 824">Tresnak saretik deskonektatzerakoan, egin tira larakotik, ez kabletik, eta tresna itzalia dagoenean.</p> <p data-bbox="794 842 1390 891">Kableak, zapaldu, hondatu edo tiratu ezin daitezkeen moduan jarri eta pasaguneetatik kanpo.</p> <p data-bbox="794 909 1390 985">Langileak irregulartasun edo akats elektriko oro Zuzendaritzari jakinaraziko dio eta "ez erabili, ekipa hondatua" mezuarekin seinaleztatuko du ekipoa.</p> <p data-bbox="794 1003 1390 1052">Ez da lan elektrikorik egingo, inolaz ere, horretarako gaitasun eta baimenik eduki gabe.</p>


## A-9 LEHERKETA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="280 1357 400 1379"><b>Leherketa</b></p>  <p data-bbox="256 1574 411 1630">PELIGRO DE EXPLOSION</p>	<p data-bbox="483 1379 730 1456"><b>Gas-isuria galdaragelan edo sukaldean.</b></p> <p data-bbox="483 1541 730 1664"><b>Akatsak erregai horrekin funtzionatzen duten instalazio eta ekipoen.</b></p>	<p data-bbox="794 1330 1390 1406">Gas-usaina antzematen bada, ez da, inolaz ere, argirik edo beste edozein tresna elektrikorik konektatuko eta honakoa egin beharko da:</p> <ul data-bbox="852 1424 1390 1509" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="852 1424 1390 1447">✓ Ireki leihoak gela aireztatzeko.</li> <li data-bbox="852 1464 1390 1509">✓ Zuzendaritzari jakinarazi beharrezko neurriak har ditzan.</li> </ul> <p data-bbox="794 1541 1390 1664">Prebentzio-neurri nagusienetako bat instalazio egokia izan eta leherketa-arriskua sor dezaketen instalazioen noizbehinkako mantentze-lan egokia egitea da. Noizbehinkako mantentze-lan horiek horrelako lanak egiteko baimena duen enpresaren bidez egingo dira.</p>

## A-10 SUTEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Sutea</b></p> 	<p><b>Baldintza higrometrikiko termo-desegokiak.</b></p> <p><b>Sute baten hasiera-kontrollean egon daitekeen zailtasuna.</b></p>	<p>Instalazioak txukuntasun- eta garbitasun-egoera egokian eduki behar dira, material erregaiak (papera, kartoia, etab.) ekipo elektriko edo berotze-eta suhartze-fokuen ondoan biltegitratzea ekidinez.</p> <p>Berogailu edo erradiadore mugikorren erabilera ekidin, suteak sor baititzakete.</p> <p>Instalazio elektrikoa egoera onean egoteko mantentze-lanak egin eta ez gainkargatu entxufreak.</p> <p>Errespetatu ez erretzeko debekua lantoki osoan.</p> <p>Sutea sortuko balitz, Ikastetxearen Autobabeserako Planean ezarritako ekintza-lerroak jarraitu behar dira.</p> <p>Ez jarri objektuak edo materialak itzaltzeko bitartekoen aurrean edo ondoan. Suteak itzaltzeko ekipoak erraz hartzeko moduan egon behar dira.</p> <p>Suteak itzaltzeko ekipoen noizbehinkako azterketak egin (ikusmenaren bidez). Akatsik antzeman ez gero, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi antzemandako irregulartasuna.</p> <p>Ezagutu suteak itzaltzeko bitartekoen funtzionamendua.</p>

## A-11 LARRIALDI EGOERA


ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Larrialdi-egoera</b></p> 	<p><b>Eraikina ebakuatzerakoan egon daitekeen zailtasuna.</b></p>	<p>Ikastetxearen Autobabeserako Plana ezagutu.</p> <p>Egin larrialdi-ebakuatzerako ariketa fisikoak ezarritako aldizkakotasunarekin.</p> <p>Begiz jo ezazu zure lanpostutik gertuen dagoen larrialdi-irteera.</p> <p>Ebakuazio-ibilbideek eta larrialdi-irteerak ez dute oztoporik izan behar. Ez dira inoiz materialen biltegitratze-gune gisa erabili behar, ez behin behinean, ez behin betikoz.</p> <p>Ebakuazio-irteera gisa erabiltzen diren ateak kanporantz ireki behar dira eta ezin dira itxita egon.</p> <p>Ebakuazio-bide eta -irteerak seinalizatuta eta segurtasun-argiztapena izan behar dute. Argiztapen-sistema matxuratuko balitz, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi.</p> <p>Halaber, ikastetxeko Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi larrialdi-irteeretan antzemandako irregulartasunak.</p>



## A-12 IN ITINERE EDO ZEREGINEAN ISTRIPUA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="231 757 448 831"><b>In Itinere istripua eta zereginean istripua</b></p> 	<p data-bbox="483 734 647 808"><b>Baldintza klimatologiko kaltegarriak</b></p> <p data-bbox="483 898 695 949"><b>Joan-etorriak sortutako estresa</b></p>	<p data-bbox="794 434 1390 486">Errespetatu une oro seinalizatapena eta Zirkulazio Kodeko gainerako Arauak.</p> <p data-bbox="794 501 1390 607">Ibilgailua erabilpen-baldintza egokietan eduki, lege ezarritako noizbehinkako azterketa teknikoak (IAT) eginez, bai eta ibilgailuaren fabrikatzaileak ezarritako azterketak ere.</p> <p data-bbox="794 622 1390 696">Ibilgailuaren oinarrizko sistemak egiaztatu (olio-maila, ur-maila, argiak, balaztak, pneumatikoen presioa, etab.).</p> <p data-bbox="794 712 1390 763">Abiadura klima, zirkulazio eta bidearen baldintzetara egokitu.</p> <p data-bbox="794 779 1161 808">Beti segurtasun-tartea mantendu.</p> <p data-bbox="794 824 1198 853">Norabide-aldaketak aurretik adierazi.</p> <p data-bbox="794 869 1299 898">Beste ibilgailuei bidean sartzeko aukera eman.</p> <p data-bbox="794 913 1390 1010">Gidatzen duzun bitartean, ez erabili telefono mugikorra ez bada esku libreko sistema homologatuaren bidez eta dokumentuak ere ez itzazu maneiatu.</p> <p data-bbox="794 1025 1390 1077">Ez edan alkoholik, ez eta nerbio-sistema zentrala kaltetzen duen beste substantziarik ere.</p> <p data-bbox="794 1093 1390 1198">Ibilgailuan eraman beharrezko elementu arautuak, geldialdirako (triangelu eta txaleko islatzaileak), konponketa eta aldaketarako (argiak eta ordezeko gurpila).</p> <p data-bbox="794 1205 1267 1234">Zirkulazio-arauak oinezkoentzat ere badira:</p> <ul data-bbox="804 1240 1390 1420" style="list-style-type: none"> <li>• Trafiko-seinaleak, semaforoak eta agenteen argibideak errespetatu.</li> <li>• Zeharkatu espaloiarekiko perpendikularrean eta oinezkoentzako pasalerroak erabiliz. Egiaztatu kasu guztietan nahikoa ikuspen duzula.</li> <li>• Arreta berezia jarri garajeen sarrera eta irteeretan.</li> </ul>

## A-13 IBILGAILUAK HARRAPATZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="268 1675 416 1727"><b>Ibilgailuak harrapatzea</b></p> 	<p data-bbox="488 1787 722 1861"><b>Ibilgailuak eskola-esparruren barruan zirkulazioa</b></p>	<p data-bbox="794 1715 1390 1767">Eskola-esparruan ibilgailuak eta pertsonak aldi berean egotea saihestuko da.</p> <p data-bbox="794 1798 1390 1850">Ikasleak sartu eta irteten direnean eta jolasaldietan baimendutako ibilgailuak ezin izango dira sartu.</p> <p data-bbox="794 1881 1390 1933">Eskola-esparruren barruan ezarritako ordutegiak, zirkulazio arauak eta seinalazioa errespetatuko dira.</p>



## 2. GORPUTZ HEZKUNTZAKO LANPOSTUAK IZAN DITZAKEN BERARIAZKO ARRISKUEN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
Ahots-esfortzua	<p><b>Ingurune-hotsa.</b> <b>Kirol-guneen akustika txarra.</b></p>	<p>Berariazko prestakuntza ahotsaren erabilera-tekniketan.</p> <p>Ekidin ingurune-hotsaren gainetik hitz egin edo oihukatzea. Hitz egiten hasi aurretik itxaron ikasleak isilik egon arte.</p> <p>Ahots-bitartekoak ez diren elementuak erabili ikasleen arreta eskuratzeko.</p> <p>Txandakatu jarduera zaratatsuak hain zaratatsuak ez direnekin.</p> <p>Ekidin ahots-esfortzu handiak. Ekidin sarritan eztarria garbitzea eta eztula egitea.</p> <p>Ekidin hitz egitea eta ariketa fisikoa egitea aldi berean.</p> <p>Erakustaldi-ariketak egiterakoan, ez hitz egin ikasleei bizkarra emanez.</p> <p>Bitarteko osagarriak erabili, hala nola, pantaila digital, power point eta abarrak, ahotsaren erabilera murrizteko.</p> <p>Ekidin giro lehorrak. Edan ura maiztasunez. Egunean hainbat ur-edalontzi edan eta, beharrezkoa balitz, edan ura azalpenak ematen dituzun bitartean. Hidratazioak ahots-kordak egoki lubrifikatzeko aukera eskaintzen du. Ekidin ur hotza.</p> <p>Ahots-nekearen lehen zantzuak antzematen ikasi: lehortasuna, eztarriko mina, nekea, etab.</p> <p>Berariazko ahots-arazoan aurrean, eskatu balorazioa Laneko Arriskuen Prebentzio Zerbitzuari.</p> <p>Espazio itxien akustika hobetu.</p>
Karga fisikoa: jarrera	<p><b>Jarrera berean edo jarrera behartuan denbora-tarte luzean egotea.</b></p> <p><b>Erakustaldi-ariketak egitea eta jardueretan parte hartzea.</b></p>	<p>Ekidin jarrera berari eustea, adibidez, zutik egotea, luzea izan daitekeen denbora-tartean. Jarrera-nekea eragin dezaketen jarduerak nekea eragingo ez duten beste jarrera batzuekin txandakatuko dira.</p> <p>Edozein jarduera fisiko edo erakustaldi-ariketa egin aurretik, egin berotze-ariketak 15 minutuz. Berotze-ariketak funtsezkoak dira gorputza ondoren egingo diren ariketetarako prestatzeko eta lesioak ekiditeko. Berotze-ariketa mota adinaren eta maila fisikoaren arabera izango da. Lehenik, berotze-ariketa orokorrak egingo dira sistema kardiobaskularrari begira eta, ondoren, berariazkoak gehien erabiliko diren artikulazioei begira.</p> <p>Ekidin jarrera deserosoak hartzea.</p> <p>Ekidin enborraren biraketa eta flexio zakarrak. Buelta ematerakoan, ez biratu enborra soilik, oinekin gorputz osoa baizik.</p>

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<b>Karga fisikoa: zamen maneia</b>	<b>Zama pisutsu edo handiak maneiatzea.</b>	<p>Ekipo pisutsuen garraioa, hala nola, koltxoneta, eserleku eta abarrena, beste pertsona batzuen edo garraiorako gailu mekanikoen laguntzaz egin.</p> <p>Zamak altxatzeko teknika egokia erabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jarri pisua gorputzetik gertu (2).</li> <li>- Jarri bizkarra zuzen (1).</li> <li>- Tolestu belaunak eta oinak zertxobait banandu, bat bestea baino aurrerago jarrita. Jarri oinak pisutik gertu (3).</li> <li>- Erabili beso eta hanketako muskuluak, inoiz ez bizkarraldekoak.</li> <li>- Ekidin enborra biratzea, hobe da gorputz osoa mugitzea oinekin pausu txikiak emanez.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>NO</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p>Pisua garraiatzerakoan, bizkarra beti zuzen eduki, besoak gorputzera itsatsita (1). Ez makurtu hankak luzatuta dituzula (2).</p>
<b>Konfort termikorik eza</b>	<b>Jardueraren garapena eta kiroldegietan kanpoaldean.</b>	Erabili urtaroaren eta jarduera burutzeko espazioaren arabera egokia den janzkera.
<b>Karga fisikoa: ikusmena</b>	<b>Ordenagailua egunero 4 ordu baino gehiagoz erabiltzea. Argiztapen desegokia. Islak.</b>	<p>Datuak bistartzeko pantailak leihokiko perpendikularrean jarri behar dira. Pertsona erabiltzailea ez da leihoen aurrean edo leihoi bizkarra emanez jarriko.</p> <p>Islak ekidingo dira, leihoak gailu egoki eta erregulagarriekin babestuz: gortinak, estoreak.</p>
<b>Agente biologikoak</b>	<b>Airearen berriztatze urria kirol-guneetan.</b>	<p>Hezkuntza-gunearen aireztapen egokia, airea noizean behin berrituz.</p> <p>Jariakin biologikoak (oka, odola...) ukitzeko aukera eragin dezaketen zereginetan, hala nola, ikasleen zauriak garbitzerakoan, eskularruak erabili. Gainera, jarduera horien aurretik eta ondoren, eskuak garbitu behar dira.</p>
<b>Maila berean erortzea</b>	<b>Kirol-jarduerak kanpoaldean.</b>	Mugatu kirol-jardueren garapena kanpoaldean zoladura bustia edo izotzarekin dagoenean.



LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: GORPUTZ HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<b>Objektuak erortzea</b>	<b>Objektuen aurka erori edo talka egitea.</b>	Noizean behin finkatuak dauden elementuen aingurak ikuskatu, hala nola, futbol-ateak edo saskibaloï-saskiak. Akatsen bat antzemanaz gero, Segurtasun Kolaboratzaileari jakinarazi eta ahalik eta azkarren zuzentzen ahalegindu.
<b>Arrisku psikosozialak</b>	<p><b>Laneko egoera negatiboek eragindako estresa, Burnout sindromea, etab.</b></p> <p><b>Eskakizun psikologikoak. Adib.: teknologia sartzea, berriak askotariko ikasleak...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikastetxean lehenbiziko aldiz lanean hasten diren langileentzako harrera-protokoloa eta ikastetxeak darabiltzan datu eta informazioen interpretazioa errazten duten prozedurak ezagutzea.</li> <li>• Talde-lana erraztea, ikastetxeko hezkuntza-proiektuarekin bat etorritik itxaropenak eta kezkek gainontzeko lankideekin partekatuz, era horretara laneko erronkei aurre egiteko, gaitasunak garatzeko eta gizarte-laguntzari mesede egiteko.</li> <li>• Lan-esparru komunekoa arazo edo interesen inguruko lan-talde edo -mintegiak proposatzea ikastetxean, edo haietan parte hartzea.</li> <li>• Lanbide-eguneraketako, teknologia berrien ezarpeneko edo ikastetxean erabiltzen diren metodologiei buruzko prestakuntza-jardueretan parte hartzea.</li> <li>• Parte hartzea gatazkek konpontzeko, emozioak kudeatzeko, denbora kudeatzeko, norberaren gaitasunak garatzeko, estresa gutxitzeko, komunikazioa hobetzeko... balio duten tekniketan trebatzeko prestakuntza-ekintzetan.</li> <li>• "Gida praktikoa, laneko gatazkek konpontzeko eta laneko jazarpen moral edo/eta sexualeko kasuak identifikatu eta horietan jarduteko" izeneko gidan ezarritakoa aintzat hartzea laneko gatazka- edo jazarpen-egoeretan.</li> </ul> <p>Lan-ingurune osasungarriak, lan-gaitasunak eta langileen nahiz hezkuntza-komunitatearen ongizatea ahalbidetzen duten beste edozein prebentzio-neurri.</p>



### 3. ARAUDIA

**31/1995 LEGEA**, azaroaren 8koa, lan-arriskuen prebentzioari buruzkoa.

**39/1997 ERREGE DEKRETUA**, urtarrilaren 17koa, Prebentzio Zerbitzuen Erregelamendua onartzen duena.

**485/1997 ERREGE DEKRETUA**, apirilaren 14koa, laneko segurtasun eta osasunerako seinaleen gutxienerako baldintzei buruzkoa.

**486/1997 ERREGE DEKRETUA**, apirilaren 14koa, lantokietako segurtasun eta osasunerako gutxienerako xedapenak ezartzen dituena.

**487/1997 ERREGE DEKRETUA**, apirilaren 14koa, langileentzat arriskuak, bereziki bizkaraldeko eta gerrialdekoak, izan zitzaketen eskuzko zama-manipulazioen inguruko segurtasun eta osasunerako gutxienerako xedapenei buruzkoa.

**488/1997 ERREGE DEKRETUA**, apirilaren 14koa, bistaratzeko pantailak dituzten ekipoekin lan egitearen inguruko segurtasun eta osasunerako gutxienerako xedapenei buruzkoa.

**664/1997 ERREGE DEKRETUA**, maiatzaren 12koa, langileak lanean diren bitartean agente biologikoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuetatik babesteari buruzkoa.

**665/1997 ERREGE DEKRETUA**, maiatzaren 12koa, langileak lanean diren bitartean agente kantzerigenoen eraginpean egotearekin zerikusia duten arriskuetatik babesteari buruzkoa.

**773/1997 ERREGE DEKRETUA**, maiatzaren 30ekoa, langileek norbanakoen babeserako ekipoak erabiltzerakoan, segurtasunari eta osasunari dagokienez, bete behar dituzten gutxienerako baldintzei buruzkoa.

**1215/1997 ERREGE DEKRETUA**, uztailaren 18koa, langileek lanerako ekipoak erabiltzearen inguruko segurtasun eta osasunerako gutxienerako xedapenak ezartzen dituena.

**54/2003 LEGEA**, abenduaren 12koa, lan-arriskuen prebentzioari buruzko legea aldatzen duena.

**1299/2006 ERREGE DEKRETUA**, azaroaren 10ekoa, Gizarte Segurantzaren gaixotasun profesionalak onartzeari eta horiek jakinarazteko eta jasotzeko irizpideak ezartzeari buruzkoa.

**18/1989 LEGEA**, uztailaren 25ekoa, Trafikoari, Ibilgailu motordunen zirkulazioari eta Bide-segurtasunari buruzko oinarri-arauei buruzkoa.