



Laneko arriskuak identifikatzea eta prebenitzea

Haur 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 informazioa ematea.</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"> • Irakaskuntza-jarduera garatzen deneko lantokiarekin lotutako arrisku orokorrak, eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak. • Lanpostuari lotutako arrisku espezifikoak eta arrisku horiei aplikatu dakizkiokeen prebentzio-neurriak. • Araudia



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. HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLE LANPOSTUARI DAGOZKION BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK

2.1 AHOTS-ESFORTZUA

2.2 KARGA FISIKOA: JARRERA

2.3 KARGA FISIKOA: ZAMEN MANEIOA

2.4 KARGA FISIKOA: IKUSMENA

2.5 AGENTE BIOLOGIKOAK

2.6 ARRISKU PSIKOSOSIALAK

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="256 837 424 913">Maila desberdinean erortzea</p> 	<p data-bbox="480 831 647 882">Solairuarterko eskailerak.</p> <p data-bbox="480 965 730 1070">Eskuko eskailerak edo antzekoak noizbehinka erabiltzea.</p>	<p data-bbox="794 562 1391 636">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="794 656 1391 707">Mailen arteko aldeak kolore hori eta beltzez osaturiko txandakako zerrendaz adieraziko dira.</p> <p data-bbox="794 728 1391 779">Eskailerak arretaz eta presarik gabe igo eta jaitsiko dira.</p> <p data-bbox="794 799 1391 893">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="794 913 1391 965">Ezin dira gunee altuetara irteteko elementu desegokiak erabili, besteak beste, altzariak edo kaxak.</p> <p data-bbox="794 985 1391 1059">Eskailerek, eskukoek zein finkoek, hainbat segurtasun-neurri izan behar dituzte eta egoera onean egon behar dute.</p> <p data-bbox="794 1079 1391 1173">Gune altuetara irteteko 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 1193 1391 1288">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="261 936 418 987">Maila berean erortzea</p> 	<p data-bbox="480 974 730 1077">Ura edo beste substantzia irristakorak 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 alfonbra txikiak edo antzekoak jartzea gomendatzen da. Alfonbrek 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 erosoak 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>¡PELIGRO! PISADAS SOBRE OBJETOS</p>	<p>Objektuak lurrean.</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 OBJEKTUAK ERAISTEAGATIK EDO AMILTZEAGATIK ERORTZEA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Objektuak eraisteagatik edo amiltzeagatik erortzea</p> 	<p>Altzari hondatuak edo gaitzak gaitzak.</p> <p>Goialdean edo ordena gutxirekin biltegitutako objektuak maneiatzea.</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 gainkargatu 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>Gauzaren bat goitik behera erortzea</p> 	<p>Zamen lekualdaketa</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>Geldirik dauden objektuen aurka talka egitea edo kolpatzea</p> 	<p>Altzarien aurkako talkak: aulkia, mahaia, tiraderak...</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>Ebaki, kolpe edo ziztadak objektu edo tresnekin</p> 	<p>Tresna ebakitzailerik edo zorrotzak erabiltzea.</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">Kontaktu elektriko zuzenak edo zeharkakoak</p>  <p data-bbox="293 869 384 891">SH-506</p>	<p data-bbox="483 707 730 831">Kable hondatuak, larako anizkoitzera entxufatutako tresna elektrikoak, etab.</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">Leherketa</p>  <p data-bbox="256 1570 411 1626">PELIGRO DE EXPLOSION</p>	<p data-bbox="483 1379 730 1453">Gas-isuria galdaragelan edo sukaldean.</p> <p data-bbox="483 1536 730 1659">Akatsak erregai horrekin funtzionatzen duten instalazio eta ekipoen.</p>	<p data-bbox="794 1328 1390 1404">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 1422 1390 1509" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="852 1422 1390 1444">✓ Ireki leihoak gela aireztatzeko. <li data-bbox="852 1462 1390 1509">✓ Zuzendaritzari jakinarazi beharrezko neurriak har ditzan. <p data-bbox="794 1536 1390 1659">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>Sutea</p> 	<p>Baldintza higrometrikiko termo-desegokiak.</p> <p>Sute baten hasiera-kontrollean egon daitekeen zailtasuna.</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 entxufeak.</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>Larrialdi-egoera</p> 	<p>Eraikina ebakuatzerakoan egon daitekeen zailtasuna.</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-irteerek 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="229 757 453 835">In Itinere istripua eta zereginean istripua</p> 	<p data-bbox="485 741 651 819">Baldintza klimatologiko kaltegarriak</p> <p data-bbox="485 902 699 954">Joan-etorriak sortutako estresa</p>	<p data-bbox="794 439 1390 490">Errespetatu une oro seinaleztapena eta Zirkulazio Kodeko gainerako Arauak.</p> <p data-bbox="794 506 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 701">Ibilgailuaren oinarrizko sistemak egiaztatu (olio-maila, ur-maila, argiak, balaztak, pneumatikoen presioa, etab.).</p> <p data-bbox="794 716 1390 768">Abiadura klima, zirkulazio eta bidearen baldintzetara egokitu.</p> <p data-bbox="794 784 1161 813">Beti segurtasun-tartea mantendu.</p> <p data-bbox="794 828 1198 857">Norabide-aldaketak aurretik adierazi.</p> <p data-bbox="794 873 1299 902">Beste ibilgailuei bidean sartzeko aukera eman.</p> <p data-bbox="794 918 1390 1019">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 1034 1390 1086">Ez edan alkoholik, ez eta nerbio-sistema zentrala kaltetzen duen beste substantziarik ere.</p> <p data-bbox="794 1102 1390 1202">Ibilgailuan eraman beharrezko elementu arautuak, geldialdirako (triangelu eta txaleko islatzaileak), konponketa eta aldaketarako (argiak eta ordezeko gurpila).</p> <p data-bbox="794 1218 1267 1247">Zirkulazio-arauak oinezkoentzat ere badira:</p> <ul data-bbox="804 1247 1390 1424" style="list-style-type: none"> • Trafiko-seinaleak, semaforoak eta agenteen argibideak errespetatu. • Zeharkatu espaloiarekiko perpendikularrean eta oinezkoentzako pasalerroak erabiliz. Egiaztatu kasu guztietan nahikoa ikuspen duzula. • Arreta berezia jarri garajeen sarrera eta irteeretan.

A-13 IBILGAILUAK HARRAPATZEA

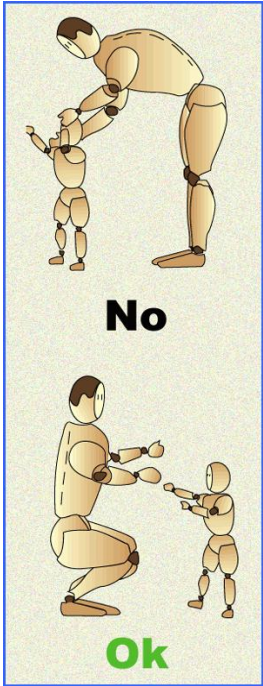

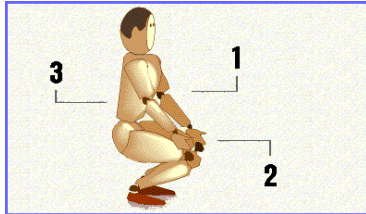
ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="268 1682 416 1733">Ibilgailuak harrapatzea</p> 	<p data-bbox="485 1789 724 1868">Ibilgailuak eskola-esparruren barruan zirkulazioa</p>	<p data-bbox="794 1727 1390 1778">Eskola-esparruan ibilgailuak eta pertsonak aldi berean egotea saihestuko da.</p> <p data-bbox="794 1809 1390 1861">Ikasleak sartu eta irteten direnean eta jolasaldietan baimendutako ibilgailuak ezin izango dira sartu.</p> <p data-bbox="794 1892 1390 1944">Eskola-esparruren barruan ezarritako ordutegiak, zirkulazio arauak eta seinalizazioa errespetatuko dira.</p>



2. HAUR HEZKUNTZAKO LANPOSUTAK IZAN DITZAKEN BERARIAZKO ARRISKUEN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
Ahots- esfortzua	Ingurune-hotsa. Ikasgelen akustika txarra.	<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>Ekidin ahots-esfortzu handiak. Ekidin maiztasunez eztarria garbitzea eta eztula egitea.</p> <p>Ez hitz egin ikasleei bizkarra emanez arbelean idazten duzun bitartean.</p> <p>Bitarteko osagarriak erabili, hala nola, pantaila digital, power point eta abarrak, ahotsaren erabilera murrizteko.</p> <p>Hauts-iturriak murriztu edo ezabatu klera hipoalergenikoak.</p> <p>Ekidin giro lehorrak. Edan ura maiztasunez. Egunean hainbat ur-edalontzi edan eta, beharrezkoa balitz, edan ura azalpenak ematen diren 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-arazoaren aurrean, eskatu balorazioa Laneko Arriskuen Prebentzio Zerbitzuari.</p> <p>Espazio itxien akustika hobetu, ahots-arazoak dituzten irakasleek erabili behar dituzten espazioei lehentasuna emanez.</p>

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLEA

ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Karga fisikoa: jarrera</p>	<p>Altzari desegokiak. Jarrera berean edo jarrera behartuan denbora-tarte luzean egotea.</p> 	<p>Ekidin denbora-tarte luzean jarrera estatikoak izatea. Zutik egotea baino hobea da eserita egotea zereginak sarri altxatzera bultzatzen ez bagaitu behintzat. Zutik eta eserita egoteko jarrera txandakatu zeregina burutzerakoan.</p> <p>Zutik zaudenean, oin bat aurreratuago edota altxatu jarri.</p> <p>Ez erabili ikasleen altzariak. Altzariak langilearen neurriara egokitu behar dira. Zeregin desberdinetarako altzari eta ekipamendu egokiak izan behar dira zeregin horiek jarrera egokietan egin ahal izateko.</p> <p>Adibidez, esertzeko altuera erregulagarria eta bizkarraldea duten aulkiak izan behar dituzu. Modu egokian eseri, bizkarra bizkarraldera ondo itsatsia, gerialdea ondo bermaturik, oinak zoruan jarrita eta eutsi belaunei maila berean edo aldaketatik gora. Oinak guztiz bermatu behar dira zoruan. Oinazpikoa erabiltzen baduzu, plano horizontalaren gainean 0° eta 15° artean doitu daitekeen inklinazioa izan behar du.</p>  <p>Ekidin enborraren biraketa eta flexio zakarrak. Buelta ematerakoan, ez biratu enborra soilik, oinekin gorputz osoa baizik.</p> <p>Zoruan esertzen bazara, komenigarria da bizkarra paretaren edo altzariren baten kontra bermatzea.</p> <p>Ekidin jarrera deserosoak hartzea. Ekidin jarrera behartuak hartzea ikasleen edo mahaiaren altuerara makurtzera behartzen zaituzten zereginetan. Horretarako, bizkarra zuzen izateko jarrerak hartzen ahalegindu, adibidez, eseri edo kukubilko jarri. Azken jarrera horretan, beti belauak tolestuta izan (2) eta besoek bidez bermatu altzari edo paretaren gainean. Eusteko punturik ez baduzu, eskuak zure izter edo belauetan bermatu (1) eta ahalegindu bizkarrari zuzen eusten (3) edo zertxobait atzera okertua, aurrealdera makurtzea ekidinez.</p>  <p>Ekidin belauen lan egitea. Jarrera hori beharrezkoa bada, belauak gainazal barrubigunaren gainean jarri. Arbelean idazterakoan, ez altxatu besoa sorbalden gainetik.</p> <p>Oinetako erosoak eta takoi gutxikoak erabiltzea gomendatzen da.</p>



LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
Karga fisikoa: zamen maneia	Ikasleak besotan hartzea. Ikasleak altxatzea.	<p>Ekidin ikasleak besotan hartzea, nahiz eta horren ondorioz denbora gehiago behar izan beren kabuz mugitu ahal izateko.</p> <p>Ahal den guztietan, bitarteko osagarriak erabili behar dira, hala nola, aldagailuetara iristea erraztuko duten eskailera txikiak, ikaslea altxatzera derrigortu gabe.</p> <p>Ikaslea altxatzea ekidin ezin bada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makurtu belaunak tolestuz, bizkarra zuzen eta burua altxatuta, oinak zoruan, zertxobait bananduak eta zamatik ahalik eta gertuen. • Orduan, haurra bi eskuekin hartu, gorputzetik ahalik eta gertuen eutsiz eta hankak luzatuz altxatu, bizkarrari zuzen edo zertxobait atzera eutsiz. <p>Bizkar-makurdurak eta enbor-biraketak ekidin.</p> <p>Ikasleak bularretik gora altxatzea ekidin eta ez altxatu, inola ere, sorbaldeetatik gora.</p>
Karga fisikoa: ikusmena	Ordenagailua egunero 4 ordu baino gehiagoz erabiltzea. Argiztapen desegokia. Islak.	<p>Datuak bistartzeko pantailak leihoekiko perpendikularrean jarri behar dira. Pertsona erabiltzailea ez da leihoen aurrean edo leihoi bizkarra emanaz jarriko.</p> <p>Islak ekidingo dira, leihoak gailu egoki eta erregulagarriekin babestuz: gortinak, estoreak.</p>
Agente biologikoak	Airearen berrizatze urria ikasgeletan. Jariakin biologikoekin kontaktuan egotea.	<p>Ikasgelaren edo hezkuntza-gunearen aireztapen egokia, noizean behin ikasgelako airea 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>



LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p>Arrisku psikosozialak</p>	<p>Laneko egoera negatiboek eragindako estresa, Burnout sindromea, etab.</p> <p>Eskakizun psikologikoak. Adib.: teknologia berriak sartzea, askotariko ikasleak...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ikastetxean lehenbiziko aldiz lanean hasten diren irakasleentzako harrera-protokoloa eta ikastetxeak darabiltzan datu eta informazioen interpretazioa errazten duten prozedurak ezagutzea. • 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. • Lan-esparru komuneko arazo edo interesen inguruko lan-talde edo -mintegiak proposatzea ikastetxean, edo haietan parte hartzea. • Lanbide-eguneraketako, teknologia berrien ezarpeneko edo ikastetxean erabiltzen diren metodologiei buruzko prestakuntza-jardueretan parte hartzea. • Parte hartzea gatazkak konpontzeko, emozioak kudeatzeko, denbora kudeatzeko, norberaren gaitasunak garatzeko, estresa gutxitzeko, komunikazioa hobetzeko... balio duten teknikan trebatzeko prestakuntza-ekintzetan. • "Gida praktikoa, laneko gatazkak konpontzeko eta laneko jazarpen moral edo/eta sexualeko kasuak identifikatu eta horietan jarduteko" izeneko gidan ezarritakoa aintzat hartzea laneko gatazka- edo jazarpen-egoeretan. <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 gutxieneko baldintzei buruzkoa.

486/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, lantokietako segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenak ezartzen dituena.

487/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, langileentzat arriskuak, bereziki bizkarraldeko eta gerrialdekoak, izan zitzaketen eskuzko zama-manipulazioen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko xedapenei buruzkoa.

488/1997 ERREGE DEKRETUA, apirilaren 14koa, bistaratzeko pantailak dituzten ekipoekin lan egitearen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko 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 gutxieneko baldintzei buruzkoa.

1215/1997 ERREGE DEKRETUA, uztailaren 18koa, langileek lanerako ekipoak erabiltzearen inguruko segurtasun eta osasuneko gutxieneko 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.