



## *Laneko arriskuen identifikatzea eta prebenitzea*

### *Zuzendaritza-taldeko kidea*

<p><i><b>Helburua</b></i></p>	<p>Laneko segurtasunerako eta osasunerako egon daitezkeen eta lanpostuari eragin diezaioketen arriskuekin eta arrisku bakoitzari aplika dakizkiekeen 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><b>Ematen den informazioa</b></i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irakaskuntza-jarduera garatzen deneko <b>lantokiarekin lotutako arrisku orokorrak</b>, eta arrisku horiei aplika dakizkiekeen prebentzio-neurriak.</li> <li>• <b>Lanpostuari lotutako arrisku espezifikoak</b> eta arrisku horiei aplika dakizkiekeen 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. ZUZENDARITZA TALDEKO LANPOSTUARI DAGOZKION BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK**

**2.1 KARGA FISIKOA: JARRERA**


**2.2 KARGA FISIKOA: IKUSMENA**

**2.3 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="256 779 424 853"><b>Maila desberdinean erortzea</b></p> 	<p data-bbox="480 770 647 822"><b>Solairuarterko eskailerak.</b></p> <p data-bbox="480 904 730 1010"><b>Eskuko eskailerak edo antzekoak noizbehinka erabiltzea.</b></p>	<p data-bbox="794 499 1390 573">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="794 593 1390 645">Mailen arteko aldeak kolore hori eta beltzez osaturiko txandakako zerrendaz adieraziko dira.</p> <p data-bbox="794 665 1390 716">Eskailerak arretaz eta presarik gabe igo eta jaitsiko dira.</p> <p data-bbox="794 736 1390 835">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="794 855 1390 907">Ezin dira gune altuetara iristeko elementu desegokiak erabili, besteak beste, altzariak edo kaxak.</p> <p data-bbox="794 927 1390 1001">Eskailerek, eskukoek zein finkoek, hainbat segurtasun-neurri izan behar dituzte eta egoera onean egon behar dute.</p> <p data-bbox="794 1021 1390 1117">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 1137 1390 1236">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="261 869 421 918">Maila berean erortzea</p> 	<p data-bbox="481 904 730 1008">Ura edo beste substantzia irristakorrak zoruan.</p>	<p data-bbox="794 443 1394 546">Lantokia eta pasaguneak antolatuak eta garbiak eduki, erorketa eragin dezaketen oztopoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p data-bbox="794 562 1394 611">Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p> <p data-bbox="794 627 1394 752">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="794 768 1394 817">Kasu guztietan, zorua urez garbitzen denean, irristadak ekiditeko "zoru bustia" seinalea jarriko da.</p>  <p data-bbox="794 1111 1394 1258">Egun euritsuetan, ikastetxe-sarreretan ura barreiatzea eragozten duten alfombra 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 1276 1394 1352">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 1370 1394 1420">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>¡PELIGRO! PISADAS SOBRE OBJETOS</p>	<p>Objektuak lurreen.</p>	<p>Lantokia eta pasaguneak antolatuak eta garbiak eduki, istripua eragin dezaketen oztopoak (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 ginkarga dutenak.</p> <p>Goialdean edo ordena gutxirekin biltegitratutako 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 ginkargatu 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: aulkia, mahaia, 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><b>Kontaktu elektriko zuzenak edo zeharkakoak</b></p>  <p>SH-506</p>	<p><b>Kable hondatuak, larako anizkoitzera entxufatutako tresna elektrikoak, etab.</b></p>	<p>Ekipo elektriko bat erabili aurretik egoera onean dagoela egiaztatu behar da.</p> <p>Ez erabili tresna elektriko hondaturik, larako hautsirik...</p> <p>Ez erabili tresna elektrikorik eskuak bustita edo gainazal hezeen gainean.</p> <p>Itzali tresna lanaldiaren ostean.</p> <p>Ahal den neurrian, ez erabili lapurrik, sareak gainezka egin baitezake. Beharrezkoa balitz, konexio-bloke homologatuak eta lurrerako hartunea dutenak erabili.</p> <p>Tresnak saretik deskonektatzerakoan, egin tira larakotik, ez kabletik, eta tresna itzalia dagoenean.</p> <p>Kableak, zapaldu, hondatu edo tiratu ezin daitezkeen moduan jarri eta pasaguneetatik kanpo.</p> <p>Langileak irregulartasun edo akats elektriko oro Zuzendaritzari jakinaraziko dio eta "ez erabili, ekipo hondatua" mezuarekin seinaleztatuko du ekipoa.</p> <p>Ez da lan elektrikorik egingo, inolaz ere, horretarako gaitasun eta baimenik eduki gabe.</p>


## A-9 LEHERKETA

ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Leherketa</b></p>  <p>PELIGRO DE EXPLOSION</p>	<p><b>Gas-isuria galdaragelan edo sukaldean.</b></p> <p><b>Akatsak erregai horrekin funtzionatzen duten instalazio eta ekipoetan.</b></p>	<p>Gas-usaina antzematen bada, ez da, inolaz ere, argirik edo beste edozein tresna elektrikorik konektatuko eta honakoa egin behar da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ireki leihoak gela aireztatzeko.</li> <li>✓ Zuzendaritzari jakinarazi beharrezko neurriak har ditzan.</li> </ul> <p>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 higrometrikotermodesegokiak.</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 suhartzeko-ondoa 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><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-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>



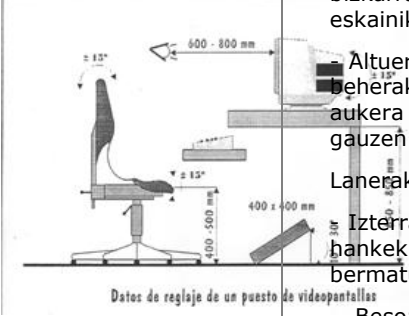
## A-12 IN ITINERE EDO ZEREGINEAN ISTRIPUA

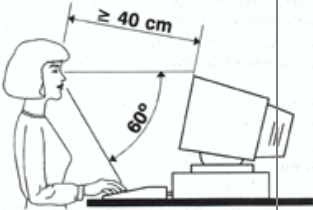
ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p data-bbox="229 696 451 770"><b>In Itinere istripua eta zereginean istripua</b></p> 	<p data-bbox="480 674 647 748"><b>Baldintza klimatologiko kaltegarriak</b></p> <p data-bbox="480 837 695 887"><b>Joan-etorriak sortutako estresa</b></p>	<p data-bbox="794 371 1390 421">Errespetatu une oro seinaleztapena eta Zirkulazio Kodeko gainerako Arauak.</p> <p data-bbox="794 443 1390 539">Ibilgailua erabilpen-baldintza egokietan eduki, lege ezarritako noizbehinkako azterketa teknikoak (IAT) eginez, bai eta ibilgailuaren fabrikatzaileak ezarritako azterketak ere.</p> <p data-bbox="794 562 1390 636">Ibilgailuaren oinarrizko sistemak egiaztatu (olio-maila, ur-maila, argiak, balaztak, pneumatikoen presioa, etab.).</p> <p data-bbox="794 658 1390 707">Abiadura klima, zirkulazio eta bidearen baldintzetara egokitu.</p> <p data-bbox="794 730 1161 757">Beti segurtasun-tartea mantendu.</p> <p data-bbox="794 779 1198 784">Norabide-aldaketak aurretik adierazi.</p> <p data-bbox="794 806 1299 833">Beste ibilgailuei bidean sartzeko aukera eman.</p> <p data-bbox="794 855 1390 952">Gidatzen duzun bitartean, ez erabili telefono mugikorra ez bada esku libreko sistema homologatuaren bidez eta dokumentuak ere ez itzazu maneiatu.</p> <p data-bbox="794 974 1390 1023">Ez edan alkoholik, ez eta nerbio-sistema zentrala kaltetzen duen beste substantziarik ere.</p> <p data-bbox="794 1046 1390 1120">Ibilgailuan eraman beharrezko elementu arautuak, geldialdirako (triangelu eta txaleko islatzaileak), konponketa eta aldaketarako (argiak eta ordezeko gurpila).</p> <p data-bbox="794 1142 1267 1169">Zirkulazio-arauak oinezkoentzat ere badira:</p> <ul data-bbox="804 1180 1390 1357" 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 1615 414 1664"><b>Ibilgailuak harrapatzea</b></p> 	<p data-bbox="488 1727 724 1800"><b>Ibilgailuak eskola-esparruren barruan zirkulazioa</b></p>	<p data-bbox="794 1655 1390 1704">Eskola-esparruan ibilgailuak eta pertsonak aldi berean egotea saihestuko da.</p> <p data-bbox="794 1738 1390 1787">Ikasleak sartu eta irteten direnean eta jolasaldietan baimendutako ibilgailuak ezin izango dira sartu.</p> <p data-bbox="794 1821 1390 1870">Eskola-esparruren barruan ezarritako ordutegiak, zirkulazio arauak eta seinalizazioa errespetatuko dira.</p>

## 2. ZUZENDARITZA TALDEKO LANPOSTUAK IZAN DITZAKEN BERARIAZKO ARRISKUEN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: ZUZENDARITZA TALDEKO KIDEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Karga fisikoa: jarrera</b></p>	<p><b>Altzari desegokiak.</b>  <b>Jarrera berean edo jarrera behartuan denbora-tarte luzean egotea.</b></p> 	<p>Jarrera-nekea eragin dezaketen jarduerak nekea eragingo ez duten beste jarrera batzuekin txandakatuko dira.</p> <p>Zeregin desberdinetarako altzari eta ekipamendu egokiak izan behar dira zeregin horiek jarrera egokietan egin ahal izateko. Adibidez, esertzeko altuera erregulagarria eta bizkaraldea duten aulkiak izan behar dira.</p> <p>Teklatua jartzerakoan, kontutan izan behar da eskuak eta besoak bermatzeko leku nahikoa utzi behar dela mahaian. Eskumutur-euskarriak eman hala eskatzen duten langile guztiei.</p> <p>Atril bat erabiltzea edo dokumentuak burua eta begiak modu deserosoan mugitzeko keinuak gutxienez murriztuko dituen moduan jartzea gomendatzen da.</p> <p>Oinazpikoa eskatu aulkiaren altuerak erabiltzaileari oinak zoruan bermatzeko aukerarik ematen ez dionean.</p> <p>Langilearen eskura jarri ondoko ezaugarriak dituen eserleku ergonomikoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zoruan bermatzeko bost puntu.</li> <li>- Altueran eta inklinazioan erregulagarria den bizkaraldea, bizkarra sendotasunez bermatzeko aukera eskainiko duena.</li> </ul> <p>Altueran erregulagarria den eta aurreko ertza zertxobait behegera duen eserlekua, transpiragarria eta biratzeko aukera eskaintzen duena, horizontalki har daitezkeen gauzen mugak handituz.</p> <p>Lanerako jarrera egokia hartu:</p> <p>Izterrak horizontalki bermatuko dira beren luzera osoan, hankekin angelu zuzena osatuz eta oinak zoruan erabat bermatuko dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoak bertikal eta besaurreak horizontal, ukondotik angelu zuzena osatuz.</li> <li>- Besaurre eta eskuek teklatuan edo mahaian oinarritzeko aukera izan behar dute.</li> <li>- Begiradak pantailaren gainaldeko ertzaren altueran geratu behar da, bizkarrari zuzen eutsi behar zaio eta bizkaraldean erabat bermatuta, biratu edo makurtu gabe.</li> <li>- Oinazpiak hankarekiko angelu zuzena osatu behar du.</li> <li>- Begiradaren lerroa plano horizontalarekin paraleloan.</li> <li>- Sorbalden lerroa aurreko planoarekiko paraleloan, enburraren bihurduarik gabe.</li> </ul> <p>Aldizka ariketa leunak egin gerrialdeko minari aurre hartu eta aurre egiteko.</p>

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: ZUZENDARITZA TALDEKO KIDEA		
ARRISKUAK	ARRISKU FAKTOREA	PREBENTZIO NEURRIAK
<p><b>Karga fisikoa: ikusmena</b></p>	<p><b>Ordenagailua egunero 4 ordu baino gehiagoz erabiltzea.</b></p> <p><b>Argiztapen desegokia.</b></p> <p><b>Islak.</b></p> 	<p>Datuak bistaratzeko pantailak leihoekiko 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> <p>Ordenagailuaren pantaila norberaren parean jarri edo, ezin bada, zertxobait biratua eta makurtua, gainaldearen altuera langilearen ikuspegiarekin horizontalean bat etor dadin.</p>
<p><b>Arrisku psikosozialak</b></p>	<p><b>Laneko egoera negatiboek eragindako estresa, Burnout sindromea, etab.</b></p> <p><b>Eskakizun psikologikoak. Adib.: lidergoa, teknologia berriak sartzea, askotariko ikasleak...</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ikastetxeak darabiltzan datu eta informazioak errazago interpretatzeko prozedurak banatu eta ematea, eta ikastetxean lehenbiziko aldiz lanean hasten diren langileentzako harrera-protokoloan sartzea prozedura horiek.</li> <li>Talde-lana bultzatzea, ikastetxeko hezkuntza-proiektuarekin bat etorri itzaropenak eta kezkek lankideekin partekatuz, era horretara laneko erronkei aurre egiteko, gaitasunak garatzeko eta gizarte-laguntzari mesede egiteko. Eta, behar izanez gero, zereginak txandakatzea komeni den baloratzea.</li> <li>Lan-esparru komuneko arazo edo interesen inguruko lan-talde edo -mintegien eraketa sustatu edo bultzatzea ikastetxean.</li> <li>Lanbide-eguneraketako, teknologia berrien ezarpeneko edo ikastetxean erabiltzen diren metodologiei buruzko prestakuntza-jarduerak bultzatzea eta haietan parte hartzea.</li> <li>Gatazkak konpontzeko, emozioak kudeatzeko, denbora kudeatzeko, norberaren gaitasunak garatzeko, estresa gutxitzeko, lidergorako, lan-taldeak kudeatzeko, goranzko eta beheranzko komunikazio-gaitasuna hobetzeko... balio duten teknikan trebatzeko prestakuntza-ekintzak bultzatzea eta haietan parte hartzea.</li> <li>"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.</li> </ul> <p>Lan-ingurune osasungarriak, lan-gaitasunak eta langileen nahiz hezkuntza-komunitatearen ongizatea ahalbidetzen duten beste edozein prebentzio-neurri.</p>



### 3. NORMATIVA

**LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

**REAL DECRETO 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

**REAL DECRETO 485/1997**, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

**REAL DECRETO 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

**REAL DECRETO 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso-lumbares, para los trabajadores.

**REAL DECRETO 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

**REAL DECRETO 664/1997**, de 12 de mayo, protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

**REAL DECRETO 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

**REAL DECRETO 773/1997**, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

**REAL DECRETO 1215/1997**, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

**LEY 54/2003**, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

**REAL DECRETO 1299/2006**, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

**LEY DE CIRCULACIÓN 18/1989**, de 25 de julio, de Bases sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial.