



## *Arriskuen identifikazio eta prebentzioa*

### *Ikasgela arrunteko 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. IKASGELA ARRUNTEKO IRAKASLE LANPOSTUARI DAGOZKION BERARIAZKO ARRISKUAK ETA PREBENTZIO NEURRIAK**

**2.1 AHOTS-ESFORTZUA**

**2.2 KARGA FISIKOA: JARRERA**

**2.3 KARGA FISIKOA: IKUSMENA**

**2.4 AGENTE BIOLOGIKOAK**


**2.5 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="480 772 647 824"><b>Solairuarteko eskailerak.</b></p> <p data-bbox="480 909 730 1010"><b>Eskuko eskailerak edo antzekoak noizbehinka erabiltzea.</b></p>	<p data-bbox="794 501 1390 577">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="794 595 1390 647">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="794 734 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="794 853 1390 904">Ezin dira gune altuetara iristeko elementu desegokiak erabili, besteak beste, altzariak edo kaxak.</p> <p data-bbox="794 922 1390 999">Eskailerek, eskukoek zein finkoek, hainbat segurtasun-neurri izan behar dituzte eta egoera onean egon behar dute.</p> <p data-bbox="794 1016 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 1135 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="261 869 418 920">Maila berean erortzea</p> 	<p data-bbox="480 904 730 1010">Ura edo beste substantzia irristakorrak zoruan.</p>	<p data-bbox="794 443 1390 544">Lantokia eta pasaguneak antolatuak eta garbiak eduki, erorketa eragin dezaketen oztopoak (objektuak, jostailuak, kableak, etab.) antolatu eta ezabatuz.</p> <p data-bbox="794 562 1390 613">Istripua eragin dezaketen hondakin guztiak berehala ezabatuko dira.</p> <p data-bbox="794 631 1390 754">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="794 772 1390 824">Kasu guztietan, zorua urez garbitzen denean, irristadak ekiditeko "zoru bustia" seinalea jarriko da.</p>  <p data-bbox="794 1111 1390 1261">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 1279 1390 1357">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 1375 1390 1426">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 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 gainkarga 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 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><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-ibilbideak 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="229 696 453 770"><b>In Itinere istripua eta zereginean istripua</b></p> 	<p data-bbox="480 674 651 748"><b>Baldintza klimatologiko kaltegarriak</b></p> <p data-bbox="480 837 699 887"><b>Joan-etorriak sortutako estresa</b></p>	<p data-bbox="794 371 1391 421">Errespetatu une oro seinaleztapena eta Zirkulazio Kodeko gainerako Arauak.</p> <p data-bbox="794 439 1391 539">Ibilgailua erabilpen-baldintza egokietan eduki, legez ezarritako noizbehinkako azterketa teknikoak (IAT) eginez, bai eta ibilgailuaren fabrikatzaileak ezarritako azterketak ere.</p> <p data-bbox="794 557 1391 636">Ibilgailuaren oinarrizko sistemak egiaztatu (olio-maila, ur-maila, argiak, balaztak, pneumatikoen presioa, etab.).</p> <p data-bbox="794 654 1391 703">Abiadura klima, zirkulazio eta bidearen baldintzetara egokitu.</p> <p data-bbox="794 721 1161 748">Beti segurtasun-tartea mantendu.</p> <p data-bbox="794 766 1198 792">Norabide-aldaketak aurretik adierazi.</p> <p data-bbox="794 810 1299 837">Beste ibilgailuei bidean sartzeko aukera eman.</p> <p data-bbox="794 855 1391 956">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 1391 1023">Ez edan alkoholik, ez eta nerbio-sistema zentrala kaltetzen duen beste substantziarik ere.</p> <p data-bbox="794 1041 1391 1140">Ibilgailuan eraman beharrezko elementu arautuak, geldialdirako (triangelu eta txaleko islatzaileak), konponketa eta aldaketarako (argiak eta ordezeko gurpila).</p> <p data-bbox="794 1158 1267 1184">Zirkulazio-arauak oinezkoentzat ere badira:</p> <ul data-bbox="804 1202 1391 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 1619 416 1668"><b>Ibilgailuak harrapatzea</b></p> 	<p data-bbox="488 1727 722 1800"><b>Ibilgailuak eskola-esparruren barruan zirkulazioa</b></p>	<p data-bbox="794 1659 1391 1709">Eskola-esparruan ibilgailuak eta pertsonak aldi berean egotea saihestuko da.</p> <p data-bbox="794 1727 1391 1776">Ikasleak sartu eta irteten direnean eta jolasaldietan baimendutako ibilgailuak ezin izango dira sartu.</p> <p data-bbox="794 1816 1391 1865">Eskola-esparruren barruan ezarritako ordutegiak, zirkulazio arauak eta seinalizazioa errespetatuko dira.</p>



## 2. IKASGELA ARRUNTEKO IRAKASLE LANPOSTUAK IZAN DITZAKEN BERARIAZKO ARRISKUEN IDENTIFIKAZIOA ETA PREBENTZIO NEURRIAK

LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: IKASGELA ARRUNTEKO IRAKASLEA		
ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREAK	PREBENTZIO NEURRIAK
Ahots-esfortzua	<p>Ingurune-hotsa. Ikasgelen akustika txarra.</p>	<p>Berariazko prestakuntza ahotsaren erabilera-tekniketan.</p> <p>Ekidin ingurune-hotsaren gainerik hitz egin edo oihukatzea. Hitz egiten hasi aurretik itxaron ikasleak isilik egon arte.</p> <p>Ekidin ahots-esfortzu handiak. Ekidin sarritan 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 erabiliz.</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-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: IKASGELA ARRUNTEKO IRAKASLEA		
ARRISKUA	ARRISKU FAKTOREAK	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>  <b>Bizkarra makurtzea zuzenketa-zereginetan.</b></p>	<p>Jarrera-nekea eragin dezaketen jarduerak nekea eragingo ez duten beste jarrera batzuekin txandakatuko dira.</p> <p>Ibiltzeko aukera izanez gero ez egon zutik geldirik. Zutik bazaude, jarri oin bat bestea baino aurreratuago eta aldatu jarrera sarri. Ahal bada, hanka bati altueran eutsi eta maila, objektu edo oin-aulki baten gainean oinarrituta. Oin bat bestearen atzean txandakatu. Aldatu jarrera ahalik eta maiztasun handienaz.</p> <p>Arbelean idazterakoan, ez altxatu besoa sorbalden gainetik. Ekidin jarrera oso behartuak beheko aldean idazterakoan.</p> <p>Ekidin jarrera deserosoak hartzea. Adibidez, zereginen ikuskapen-lanetan ikasleen mahaiaren altuerara makurtu. Horretarako, lana gerturatu edo bizkarrari zuzen eusteko aukera eskainiko dizkizun jarrerak hartzen saiatu.</p> <p>Zeregin desberdinetarako altzari eta ekipamendu egokiak izan behar dira zeregin horiek jarrera egokietan egin ahal izateko. Adibidez, esertzeko altuera erregulagarria eta bizkarraldea duten aulkiak izan behar dituzu. Oinak zoruan erabat bermatu behar dituzu eta belaunei maila berean edo aldaken gainetik eutsi behar diezu. Oinazpikoa erabiltzen baduzu, plano horizontalaren gainean 0° eta 15° artean doitu daitekeen inklinazioa izan behar du.</p>  <p>Eserita zaudenean, biraketa partzialak ekidin. Zuzenena gorputz osoa batera biratzea da. 45 minuturo altxatu eta ibiltzea ere komenigarria da. Zure lan-mahaiko elementu guztiak buru ahalik eta gutxien biratzeko moduan jarri.</p>  <p>1. Gorputz osoa batera biratu</p>  <p>2. Ibili 45 minutuan behin</p> <p>Ekidin enborraren biraketa eta flexio zakarrak. Buelta ematerakoan, ez biratu enborra soilik, oinekin gorputz osoa baizik.</p> <p>Aldizka ariketa leunak egin gerrialdeko minari aurrea hartu eta aurre egiteko.</p> <p>Oinetako erosoak eta takoi gutxikoak erabiltzea gomendatzen da.</p>



<b>LANPOSTU HONEN BERARIAZKO ARRISKUAK: IKASGELA ARRUNTEKO IRAKASLEA</b>		
<b>ARRISKUA</b>	<b>ARRISKU FAKTOREAK</b>	<b>PREBENTZIO NEURRIAK</b>
<b>Karga fisikoa: ikusmena</b>	<b>Ordenagailua egunero 4 ordu baino gehiagoz erabiltzea.</b> <b>Argiztapen desegokia.</b> <b>Islak.</b>	Datuak bistartzeko pantailak leihokiko perpendikularrean jarri behar dira. Pertsona erabiltzailea ez da leihoen aurrean edo leihoi bizkarra emanek jarriko.  Islak ekidingo dira, leihoak gailu egoki eta erregulagarriekin babestuz: gortinak, estoreak.  Maizko atsedenak egin.
<b>Agente biologikoak</b>	<b>Airearen berriztatze urria ikasgeletan.</b> <b>Jariakin biologikoekin kontaktuan egotea.</b>	Ikasgelaren edo hezkuntza-gunearen aireztapen egokia, noizean behin ikasgelako airea berrituz.  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.
<b>Arrisku psikosozialak</b>	<b>Laneko egoera negatiboek eragindako estresa, Burnout sindromea, etab.</b>  <b>Eskakizun psikologikoak. Adib.: teknologia berriak sartzea, askotariko ikasleak...</b>	<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 kezak gainontzeko lankideekin partekatuz, era horretara laneko erronkei aurre egiteko, gaitasunak garatzeko eta gizarte-laguntzari mesede egiteko.</li> <li>Lan-esparru komuneko 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 gatazkak konpontzeko, emozioak kudeatzeko, denbora kudeatzeko, norberaren gaitasunak garatzeko, estresa gutxitzeko, komunikazioa hobetzeko... balio duten teknikan trebatzeko prestakuntza-ekintzetan.</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. 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 bizkaraldeko 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.