 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---


Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025

Esta Ficha General de Información recoge las medidas preventivas a adoptar por el personal que lo ocupa (ficha unificada para todos los centros educativos).

Si en la columna de Riesgo se recoge el texto "**Maternidad/Lactancia**" el puesto requiere adaptación en caso de ser ocupado por una mujer embarazada o en periodo de lactancia natural. Si este es su caso, comuníquelo a su responsable para que pueda adaptar las tareas y evitar dicho riesgo. Si la adaptación no es posible póngase en contacto con el Servicio de Prevención.


Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
Riesgos del Lugar: LUGAR GENÉRICO	
<p>CAIDAS DE PERSONAS A DIFERENTE NIVEL:</p> <p>Caídas a distinto nivel durante el desplazamiento por las escaleras del centro.</p>	<p>Evite subir o bajar las escaleras corriendo o saltando. Utilice siempre los pasamanos. Si ha de subir o bajar con carga, verifique previamente el recorrido a realizar por si existe algún obstáculo que deba ser retirado. Tenga especial cuidado en caso de que las escaleras se encuentren mojadas o recién fregadas. Manténgalas siempre libres de objetos.</p>
<p>CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:</p> <p>Riesgos de caída al mismo nivel.</p>	<p>Evite desplazarse corriendo, incluso cuando tenga prisa. Mantenga limpia y ordenada la zona de trabajo, teniendo especial cuidado en las zonas de tránsito, para evitar posibles tropiezos y caídas. Mantenga el orden y limpieza en los puestos de trabajo, lugares de almacenamiento y zonas de paso.</p>
<p>CAIDA DE OBJETOS O MATERIALES ALMACENADOS:</p> <p>Riesgo de desprendimiento o caída de objetos o de la estructura completa en todas aquellas estanterías en aulas, almacenes, despachos y dependencias que no estén debidamente ancladas a paredes o solidariamente sostenidas entre ellas formando una estructura estable.</p>	<p>No sobrecargar las estanterías y distribuir la carga adecuadamente. Se deben almacenar los objetos más pesados y voluminosos en la parte baja de la estantería y se debe evitar almacenar material que sobresalga de la estantería. Si los objetos son susceptibles de rodar, deberán asegurarse mediante algún tipo de calzo o sistema similar o almacenarlos verticalmente.</p>
<p>GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES:</p> <p>Choques o golpes contra elementos o mobiliario de las aulas, zonas comunes del centro educativo, etc.</p>	<p>Tenga cuidado para no golpearse con las esquinas del mobiliario, etc. Mantener una anchura libre de paso de mínimo 80 cm. evitando dejar objetos que entorpezcan el paso. Almacenar el material en los lugares destinados para tal fin, dejando libres las zonas de paso, salidas y vías de circulación, evitando elementos que sobresalgan. Mantener el orden y la limpieza en el centro educativo.</p>
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS:</p> <p>Riesgo de contacto eléctrico por manipulación de equipos eléctricos.</p> <p>Puede producirse un contacto eléctrico directo por defectos en el aislamiento de los conductores o</p>	<p>Por su seguridad queda terminantemente prohibido abrir los cuadros eléctricos. Tan solo personal cualificado podrá manipular en el interior. Siempre que exista alguna deficiencia o desperfecto en una instalación o equipo eléctrico, no intente repararlo y avise inmediatamente al servicio de mantenimiento del que depende para que sean ellos los que lo reparen. Evite conectar a una misma toma de corriente más de un aparato eléctrico, para de esta forma no provocar sobrecargas eléctricas. Está terminantemente prohibido la utilización de ladrones para la conexión de varios</p>

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025


Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
<p>conexiones o bien un contacto eléctrico indirecto debido a corrientes de fuga por fallo en el aislamiento principal del sistema eléctrico del equipo.</p>	<p>aparatos en el mismo enchufe. Si es completamente necesaria la conexión de varios equipos en un mismo punto, utilice bases múltiples, respetando siempre la limitación de potencia indicada en las mismas y en su caso, la continuidad eléctrica de la toma de tierra.</p> <p>No tire directamente de los cables para la desconexión de los equipos, hágalo sujetando la base y tirando de la clavija.</p> <p>Procure en la medida de lo posible, no proyectar salpicaduras de líquidos conductores, a las instalaciones eléctricas ni a los equipos eléctricos que se encuentran conectados a la corriente eléctrica.</p> <p>No utilice en la medida de lo posible los aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. En caso de que su proceso de trabajo implique estar en continuo contacto con humedades y partes mojadas procure secarse las manos antes de utilizar cualquier equipo eléctrico y desconecte los equipos una vez que han sido utilizados</p>
<p>INCENDIOS: Riesgo de incendio.</p>	<p>En caso de incendio actúe según lo establecido en el plan de emergencias y evacuación.</p> <p>Nunca actúe en solitario.</p> <p>No obstaculice los equipos de extinción. Éstos deben ser en todo momento visibles y ser accesibles. Tampoco obstaculice el camino a recorrer en caso de una evacuación.</p> <p>No acumule material inflamable (papel, cartón, etc.) cerca de fuentes de calor, cuadros eléctricos o enchufes.</p> <p>Respete la prohibición de fumar.</p>
<p>ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS: Riesgo de atropello en la zona de acceso al centro donde coinciden vehículos particulares, autobuses y peatones durante las horas de inicio y fin de e la jornada escolar.</p>	<p>Caminar por las zonas habilitadas para el tránsito peatonal.</p> <p>Circular o estacionar en las zonas habilitadas para la circulación o estacionamiento de vehículos, respectivamente.</p> <p>Mantener suficiente distancia con los vehículos que transitan o maniobran en la zona de acceso al centro procurando colocarse, de ser necesario, en un sitio visible para el conductor.</p>
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS: Botiquín</p>	<p>Consulte la ubicación del botiquín y las personas responsables de su gestión.</p> <p>En caso de necesidad, comunique a los responsables el uso del mismo.</p>
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS: Locales de riesgo especial : sala de caldera, sala de electricidad...</p>	<p>Queda prohibido el acceso a estos espacios e instalaciones a todo el personal no autorizado por el centro.</p>
<p>CONDICIONES AMBIENTALES INCONFORTABLES: Riesgos asociados a posible disconfort por temperatura, humedad, corrientes de aire, ruido, etc.</p>	<p>Si detecta algún riesgo o presenta daños a la salud, puede realizar una solicitud de evaluación de condiciones de trabajo o en su caso de la salud mediante los formularios que podrá descargar de la web: http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/solicitudes</p>

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025


Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
Riesgos de la Actividad: Docencia en Aula (con PV)	
<p>GOLPES/CORTES/PINCHAZOS POR OBJETO O HERRAMIENTA:</p> <p>Riesgo de golpes, cortes o pinchazos con herramientas o materiales.</p>	<p>Seleccionar las herramientas adecuadas para cada tarea y utilizarlas según las indicaciones del fabricante. Mantenerlas en buen estado y guardarlas en su funda y en un lugar adecuado.</p> <p>En caso de corte o pinchazo se realizará la cura utilizando el material disponible en el botiquín.</p>
<p>ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS:</p> <p>Riesgo de recibir choques y golpes, especialmente nocivo en el caso de mujeres embarazadas, provenientes del alumnado o balonazos durante las guardias de patio (en caso que se realicen).</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>En caso de embarazo, comunique su situación al equipo directivo para evitar la realización de las guardias de patio (en caso de que se realicen).</p>
<p>ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS:</p> <p>Atropellos por el alumnado al circular-correr por pasillos y escaleras, especialmente en el cambio de hora.</p>	<p>Extreme las precauciones cuando circule por el centro especialmente en zonas donde existan ángulos muertos y evite pararse en las puertas y áreas cercanas a las mismas para evitar ser atropellado por el alumnado principalmente durante los cambios de clase.</p>
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS:</p> <p>Coordinación de las actividades, trabajos y visitas realizados en las instalaciones de diferentes empresas.</p>	<p>Se deben cumplir con las medidas organizativas y preventivas indicadas por la empresa.</p>
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS:</p> <p>Realización de actividades destinadas al ocio del alumnado.</p>	<p>No se recomienda realizar, por parte de los docentes, las actividades destinadas al ocio del alumnado.</p>
<p>EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS:</p> <p>Exposición a agentes biológicos en tareas de docencia directa: tareas de primera atención como cura de heridas o contención de sangrado de nariz, que no implica uso de instrumental.</p>	<p>Cumpla con las medidas higiénicas básicas y con las precauciones universales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lavado de manos con jabones o desinfectantes para la piel, al iniciar y finalizar la cura. -Utilice guantes (UNE EN 374-1:2004) antes de tocar sangre, líquidos corporales, secreciones, excreciones y objetos contaminados por los mismos, así como piel no intacta y mucosas. <p>En caso de ruptura, cambiarlos lo antes posible, lavando previamente la zona expuesta con jabón adecuado (no utilizar lejía).</p>

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	--

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
Centro: **Todos los centros**
Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025


Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
<p>EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS: Riesgo de enfermedad infecciosa por virus de gripes y catarros (otoño-invierno) debido a la concentración de personas en un recinto cerrado.</p>	<p>Se aconseja airear las aulas haciendo corriente de 5 a 10 minutos con la mayor frecuencia posible tanto por la mañana como por la tarde.</p>
<p>EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS: Riesgo de enfermedad infecciosa por virus (Rubeola, Sarampión o Parotiditis) debido a la concentración de alumnado en un recinto cerrado.</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>En caso de embarazo, de existir casos de alumnado diagnosticado o sospechoso de estar infectado de Rubeola, Sarampión o Parotiditis, comuníquelo a la dirección del centro y póngase de inmediato en contacto con la Sección de Prevención de Riesgos Laborales para valorar las medidas preventivas a adoptar dependiendo de su estado de inmunización.</p>
<p>PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS: Riesgo ergonómico por uso frecuente de pantallas de visualización.</p>	<p>Siga las instrucciones recogidas en el díptico sobre "Prevención de riesgos en el trabajo con pantallas de visualización de datos" editado por la Sección de Prevención de Riesgos Laborales. Solicítelo en su Centro de trabajo o puede descargarlo de la web; https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/recomendaciones-preventivas</p>
<p>ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS: Riesgo de trastorno musculoesquelético por bipedestación durante las explicaciones o bien al escribir en la pizarra.</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>-Mantenga la columna recta, evitando encorvar la espalda y manténgase erguido. El abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto. -Si se permanece de pie mucho tiempo, alterne el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés. -Cuando vaya a girar, hágalo con todo el cuerpo a la vez. -Procure mantener el plano de trabajo a una altura adecuada para evitar tener que estar agachado o doblar la espalda.</p>
<p>ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS: Riesgo de dolencias musculoesqueléticas debido a posturas forzadas (p.e. flexión de columna) en las tareas de docencia.</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>Evitar la realización de las tareas que conlleven posturas forzadas (inclinarse, agacharse, etc.).</p>
<p>POSTURAS FORZADAS DE BRAZOS: Riesgo de trastornos musculoesqueléticos debido al mantenimiento del brazo elevado por encima del codo al escribir en la pizarra.</p>	<p>Cuando escriba en la pizarra procure hacerlo a una altura tal que no implique tener que mantener el brazo elevado por encima del codo.</p>

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025


Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
<p>LEVANTAMIENTO Y DESCENSO MANUAL DE CARGAS:</p> <p>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas cuando se lleva material, libros o trabajos del alumnado.</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>Utilice siempre que sea posible carros o equipos auxiliares para la manipulación de objetos pesados.</p> <p>Siga las instrucciones recogidas en el díptico "Información sobre Manipulación Manual de Cargas" editado por la Sección de Prevención de Riesgos Laborales. Solicítelo en su Centro de trabajo o puede descargarlo de la Web: https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/recomendaciones-preventivas</p>
<p>USO PROFESIONAL DE LA VOZ:</p> <p>Alteración de la calidad de la voz por uso continuo de la voz.</p>	<p>Siga las instrucciones recogidas en el díptico sobre "Recomendaciones para uso correcto de la voz" editado por la Sección de Prevención de Riesgos Laborales. Solicítelo en su Centro de trabajo o puede descargarlo de la web; https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/recomendaciones-preventivas</p> <p>Acuda a las citaciones que se le hagan desde la Sección de Prevención de Riesgos Laborales a fin de que se le realice periódicamente reconocimiento médico específico.</p>
<p>DEMANDA EMOCIONAL:</p> <p>Agresiones de usuarios y/o alumnado (voluntaria e involuntaria).</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>- En caso de sufrir una agresión (violencia física, amenazas, insultos o conductas intimidatorias, y daños materiales) en el ejercicio de su actividad profesional o como consecuencia directa de la misma, activa el Protocolo de actuación ante agresiones externas elaborado por el Departamento de Educación: https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/accidentes-de-trabajo</p> <p>- Pon los hechos en conocimiento de la Dirección de tu Centro</p> <p>En caso de tener un enfrentamiento con alumnado y/o personas ajenas al Centro siga las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - no se muestre agresivo, controle sus emociones. Utilice un tono de voz tranquilo, no demasiado alto, mantenga una postura del cuerpo y del rostro relajado. - no entre en un "juego de poder" para evitar escalar el conflicto: no se enfrente, si la situación se torna incontrolable retírese del lugar. - de aviso a la dirección para que se tomen las medidas oportunas.
<p>DEMANDA EMOCIONAL:</p> <p>Demanda emocional por atención directa con orientación o a alumnado con necesidades especiales específicas.</p>	<p>Pida apoyo en su centro de trabajo si percibe que le superan las exigencias emocionales del puesto y evite que sus actos estén dominados por las emociones, sobre todo si éstas son negativas.</p> <p>Para prevenir el estrés laboral, realice actividades como la práctica regular de ejercicio físico moderado, alimentación sana, actividades de ocio gratificantes que ayuden a desconectar del trabajo, dormir las horas necesarias o buscar apoyo social en su entorno (familia, amistades, compañeras de trabajo, etc.), de quienes puede obtener bienestar personal, ayuda tangible y apoyo emocional.</p> <p>En los casos que así se requiera, solicite formación en resolución de conflictos y/o en inteligencia emocional, o sobre aspectos relativos a estrategias y orientaciones metodológicas para la actividad diaria con grupos multiculturales o con alumnos con necesidades educativas específicas.</p> <p>Si es tutor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tratar siempre de diferenciar su vida de la de sus alumnos, no identificarse con sus problemas. -Conocer los propios límites y solicitar ayuda para afrontar situaciones difíciles al Dpto de orientación. - Practicar estrategias de comunicación como son la asertividad, empatía, etc. - Procure dedicar un espacio para planificar su agenda de tareas a realizar, de tal manera que se pueda organizar el trabajo de forma adecuada y así tener tiempo suficiente para realizar las tareas importantes y no dejarse llevar por la urgencia.

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025

Riesgos del Puesto de Trabajo y Consignas Informativas	
Riesgos de la Actividad: Desplazamientos	
<p>ACCIDENTES IN ITINERE CON VEHÍCULO:</p> <p>Accidente durante los desplazamientos a su lugar de trabajo y durante las gestiones propias del puesto.</p> <p>Maternidad/Lactancia</p>	<p>Siempre que realice el traslado al lugar de trabajo, a su casa o durante los desplazamientos en el tiempo de trabajo con un vehículo, respete en todo momento las normas del Código de Circulación y ordenanzas municipales de aplicación.</p> <p>Siga las instrucciones recogidas en el Tríptico Prevención de accidentes de tráfico, Seguridad Vial, editado por la Sección de Prevención de Riesgos Laborales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante sus desplazamientos a pie por vías de circulación, respete las normas de Circulación Vial. Cruce las carreteras por pasos de peatones y manténgase siempre que sea posible en aceras, alejado de los vehículos. - En caso de ser usuario de bicicleta, siga las instrucciones recogidas en el siguiente documento "Seguridad Vial Laboral bicicletas". - Y en caso de ser usuario de VMP, siga las instrucciones recogidas en el siguiente documento "Seguridad Vial Laboral VMP" <p>Los documentos citados puede solicitarlos en su centro de trabajo o descargarlos de la web: https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/recomendaciones-preventivas</p> <p>Además, durante el embarazo se deberá atender las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducir a velocidad moderada, salvando en lo posible las irregularidades del firme de la carretera, evitando frenazos bruscos, desplazamientos violentos y por supuesto, parando periódicamente (cada hora aproximadamente). - Prestar especial atención a la sintomatología (propia del embarazo) que pueda presentar la conductora previamente a la planificación de un viaje.
Riesgos de la Actividad: Otros	
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS:</p> <p>Riesgos asociados a no disponer de una evaluación de riesgos específica para mujeres embarazadas.</p>	<p>Para la correcta gestión preventiva del riesgo para el embarazo atienda a las indicaciones contempladas en la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo o ficha de información del puesto, comunique su situación al equipo directivo y contacte con la Sección de Prevención de Riesgos Laborales en caso de necesitar asesoramiento.</p>
<p>COMUNICACIÓN/INFORMACIÓN:</p> <p>Comunicación/Información en prevención de riesgos laborales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Siga las normas y recomendaciones recogidas en su ficha de puesto de riesgos laborales. -Si tiene alguna duda, consulte con el responsable del centro en la materia. -Si detecta algún riesgo o presenta daños a la salud, puede realizar una solicitud de evaluación de condiciones de trabajo o en su caso de la salud mediante los formularios que podrá descargar de la web: http://www.educacion.navarra.es/web/dpto/riesgos-laborales/solicitudes

 <p>Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra</p> <p>Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua</p>	<h2>Ficha General de Información del Puesto</h2>	<p>Sección de PRL para el Dpto. Educación (ISPLN) Hezkuntza Departamenturako LAPA (NOPLOI) Tlf: 848 423769 848 423728 848 426585 seccion.prevencion.educacion@navarra.es</p>
---	--	---

Unidad: **DEPARTAMENTO DE EDUCACION**
 Centro: **Todos los centros**
 Puesto: **222021 PROFESORADO SEC. IDIOMAS**

Fecha: 22/12/2025

Recomendaciones en caso de embarazo
<ul style="list-style-type: none"> • Evite manejo repetitivo de pesos, arrastre y empuje de cargas, utilice ayudas mecánicas. • Cuando el alumnado tenga capacidad para levantarse y desplazarse de forma autónoma, evite cogerlo, aunque esto implique emplear más tiempo para que lo hagan por sus propios medios. • Evite subir y bajar escaleras de forma repetitiva y escaleras de mano. • Evite posiciones mantenidas estáticas (bipedestación o sedestación), facilitando cambios posturales frecuentes, uso de apoyos, etc. • Cambie la posición regularmente, alternando estar sentado, de pie y andando. • Procure no permanecer de pie más de 30 minutos por hora ni sentada más de 2 horas seguidas sin cambiar de postura. • Evite desplazamientos innecesarios. • Evite movimientos que impliquen flexiones o extensiones del tronco o que impliquen coger elementos por debajo de la rodilla de forma repetitiva, cambios posturales bruscos o posturas incómodas por el aumento de perímetro abdominal. • Evite las aglomeraciones y posibles exposiciones a golpes, balonazos o atropellos accidentales por el alumnado especialmente en guardias de recreo. • Si se produjera entre su alumnado algún caso de enfermedad transmisible para la que no se dispone de vacuna, notifíquelo al Servicio de Prevención para valorar si requiere de alguna medida preventiva transitoria (evitar temporalmente el contacto, etc...). • Evite la exposición a temperaturas extremas y cambios bruscos de temperatura.