

Personal educador en centres d'educació especial

Informació sobre els riscos i mesures de prevenció associats al lloc de treball.

La prevenció de riscos laborals té com a objectiu fonamental que la seguretat i la salut dels treballadors i de les treballadores no es vegin alterades per unes condicions inadequades dels llocs de treball.

Aquest document és fruit de l'avaluació de riscos del lloc de treball i té com a finalitat donar a conèixer al personal del Departament d'Ensenyament quins factors de risc hi ha associats al seu lloc de treball i quines mesures s'han de prendre per tal que aquest sigui el més segur i saludable possible.

És important llegir i posar en pràctica les mesures que aquí es proposen, perquè prevenir és sempre la millor opció.

TASQUES HABITUALS

- Donar suport a l'alumnat amb necessitats educatives especials pel que fa a la seva autonomia personal (higiene, alimentació, etc.), perquè pugui participar en totes les activitats i fer els tractaments específics en el centre.
- Donar suport a l'alumnat amb necessitats educatives especials perquè pugui participar en les activitats del centre (desplaçaments, control postural, canvis posturals necessaris per garantir la seva mobilitat, etc.).
- Participar en l'elaboració i l'aplicació de programes específics relacionats amb els aspectes següents: autonomia personal, habilitats socials, mobilitat i desplaçaments, habilitats de vida, transició a la vida adulta i preparació per al món laboral, i escolaritat compartida entre centres ordinaris i centres d'educació especial.
- Dur a terme programes específics pautats pel professorat i/o especialistes.
- Tenir cura i ajudar l'alumnat amb necessitats educatives especials a l'entrada i sortida del centre i durant el temps d'esbarjo.
- Aportar informació tècnica i propostes al professorat i especialistes sobre les activitats i actuacions de l'alumnat amb necessitats educatives especials que puguin ser útils per ajustar, si cal, les programacions.
- Participar en el projecte educatiu del centre.



FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Separació insuficient entre el material i el mobiliari.
- Mobiliari amb arestes punxegudes o tallants.
- Utilització d'escales de mà de manera inadequada per accedir a zones d'emmagatzematge elevat.
- Àrees de treball no delimitades, no senyalitzades i amb visibilitat insuficient (portes de vaivé que no permeten la visibilitat).
- Terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús inadequat d'equips de treball (grapadora, tisores, guillotina, cúter, etc.).
- Risc elèctric.
- Educació i custòdia d'alumnat agressiu.



Relacionats amb l'**ergonomia**:



- Empenyiment de cadires de rodes i cotxets.
 - En el suport al desplaçament d'alumnes, esforç muscular localitzat mantingut en una extremitat superior.
 - En tasques a la pissarra, postura de cames i genolls a la gatxoneta, amb un braç flexionat més de 90°.
 - En tasques de suport a l'alumnat a les taules, postures forçades per flexió del tronc entre 20° i 60°.
 - En tasques de suport a l'aula, postura asseguda amb flexió dels genolls entre 30° i 60°.
 - Manteniment d'una postura inestable, asimètrica, amb un esforç muscular localitzat, quan l'alumnat no vol aixecar-se del terra.
- En el canvi de bolquers, postura forçada, per flexió del tronc entre 20° i 60°, amb torsió i/o inclinació lateral.
 - En l'ajuda a rentar les mans, postura forçada per flexió del tronc entre 20° i 60°.
 - Postures forçades en l'aixecament d'alumnes i en el seu desplaçament des del matalàs en posició decúbit supí a dempeus, i des de la posició dempeus a la cadira de rodes.
 - Postura forçada per flexió de l'esquena en l'empenyiment de les cadires sense rodes amb alumnes asseguts, per col·locar-los bé.
 - En tasques de suport educatiu a l'aula d'informàtica, posició asseguda lateral respecte de l'alumne.



HÀBITS POSTURALS I MESURES PREVENTIVES ERGONÒMIQUES

En general, la postura de referència ha de ser neutra, la que es manté en equilibri dels grups musculars (sense grans contraccions) i amb les articulacions en angle de confort (sense flexions o extensions forçades). S'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la que és diferent de l'anterior.

Quan es tracti de desplaçar alumnes, és bàsic que a l'inici del curs cada membre del personal conegui perfectament les característiques de cada alumne o alumna al seu càrrec, quines habilitats té (capacitat d'aixecar-se i seure, caminar, passar d'una cadira a una altra, etc.). Per evitar fer tasques innecessàries, cal tenir en compte els principis següents:

- Conèixer la malaltia o lesió que pateix l'alumne o alumna i analitzar l'espai i els elements disponibles.
- Preveure quan pot ser necessari el suport d'una altra persona per canviar la posició o desplaçar l'alumnat del terra.
- Conèixer l'alumnat que pot deixar-se anar de manera brusca i causar estrebades importants i possibles lesions a l'esquena de qui el o la subjecti.
- Utilitzar roba i calçat adequats.
- Flexionar les cames.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- Mantenir un pla de treball adequat.
- Manipular la càrrega del pes a prop al cos.
- Mantenir una base de suport àmplia: peus separats i un d'ells lleugerament avançat.
- Empènyer és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.





En resum, cal una tasca prèvia de coneixement de l'alumnat que permeti la presa de decisions per a una prevenció eficaç.

Per prevenir els riscos d'àmbit ergonòmic i evitar postures forçades, cal formar en desplaçament d'alumnes i en prevenció de trastorns musculoesquelètics.

Per evitar postures forçades, s'ha d'intentar treballar en el pla de treball de l'adult i no pas en el de l'alumnat.

Quan faci falta, cal utilitzar els elements necessaris següents:

- Ajudes mecàniques a partir de 15 kg (com les grues per al transport de persones malaltes o les grues guia) en cas de personal no entrenat.
- Tècniques de desplaçament de persones malaltes.
- Tamboret amb rodes que permeti mantenir la postura de referència i mantenir els genolls en angle recte per evitar girs i torsions del tronc.
- Adaptador al vàter, si no és a la mateixa alçada que la cadira de rodes.
- Cadira petita al vàter, per ajudar l'alumnat amb la roba.
- Distribució de l'espai que permeti fer un bon apropament lateral de la cadira de rodes al vàter.
- Els lavabos han de disposar d'agafadors amb diferents punts de subjecció i/o trapezis penjats del sostre per tal que l'alumnat pugui col·laborar.
- Passamans dobles a alçades diferents, en els itineraris per on circuli l'alumnat semiautònom.



A més, sempre que sigui possible, cal:

- Alternar la postura de treball, sempre que sigui possible, i combinar les posicions: assegut o asseguda, dempeus i a la gatzoneta (la darrera, al mínim possible).
- Immobilitzar la cadira de rodes abans de passar alumnes que estiguin en posició dempeus a la cadira de rodes.
- Fer els desplaçaments entre dues persones sempre que sigui possible.
- Repenjar els colzes i els braços sobre la taula quan s'hagi d'inclinar l'esquena cap endavant.
- Evitar utilitzar la part baixa de la pissarra.
- Buscar estratègies pedagògiques per tal d'evitar el desplaçament d'un alumne o alumna quan no es vulgui aixecar del terra.
- En viatges i desplaçaments, cal garantir que les instal·lacions dels mitjans de transport i dels espais que s'hagin de visitar estiguin adaptades a les necessitats de l'alumnat.
- Adequar els itineraris habituals de desplaçament dins del recinte del centre segons la normativa d'accessibilitat vigent; en cas que això no sigui possible, l'alumnat hauria de disposar d'una cadira de rodes motoritzada.

MESURES PREVENTIVES

Mesures preventives de l'esforç vocal

- Tenir cura de l'acústica i de la ventilació de les classes; es recomana ventilar entre 5 i 10 minuts cada canvi de classe.
- Les condicions ambientals més adequades per a la pràctica docent són, en graus centígrads, $24,5^{\circ}\text{C} \pm 2,5^{\circ}$ a l'estiu, i $22^{\circ}\text{C} \pm 2,5^{\circ}$ a l'hivern; la humitat s'hauria de mantenir entre 40% i 60%, i els corrents d'aire han de ser inferiors a 0,23 m/s a l'estiu, i 0,19 m/s a l'hivern.
- Es recomana parlar aixecant el cap i mirant els interlocutors o interlocutores, per tal d'evitar que la laringe i tota la musculatura que intervé en la respiració es trobin en situacions forçades; així s'aconsegueix elevar el to de veu i, a més, l'emissió de les paraules també es pot percebre amb els ulls.
- No forçar la veu per sobre de la capacitat individual.
- Utilitzar un ritme d'emissió vocal correcte, ni massa ràpid ni monòton.
- Evitar utilitzar la veu com a eina per imposar l'ordre i el silenci.
- Protegir especialment el coll, la boca i el nas en els canvis de temperatura.
- Quan les vies respiratòries altes estan inflamades no es pot parlar en excés ni cantar.
- No parlar mentre s'està escrivint a la pissarra, ja que el so perd intensitat en no expandir-se correctament i, involuntàriament, s'aixeca el volum i es produeix cansament vocal.
- Rebre formació en entrenament vocal i en la utilització racional i correcta de la veu.
- No allargar les frases més enllà de la pròpia capacitat respiratòria.
- Evitar les grans distàncies i l'esforç físic mentre es parla, en la mesura que es pugui.

Mesures preventives de seguretat

La distribució de l'espai en el lloc de treball condiona les tasques i els hàbits de treball molt més del que normalment es pensa. Així, cal tenir en compte el següent:

- Garantir que en cap moment es quedi ningú sol amb alumnat agressiu i disposar d'un espai diàfan per poder aïllar l'alumnat en situació de crisi (sala de contenció).
- Formació en tècniques d'immobilització.
- Instal·lar un sistema d'avís per tal de sol·licitar ajut quan hi hagi sospita d'una possible agressió.
- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8 m i estiguin lliures d'obstacles.
- Posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.
- Quan el paviment sigui lliscant o amb irregularitats, caldrà estudiar i aplicar la mesura correctora més adient.
- Mantenir les vies d'accés i les zones de pas lliures d'obstacles.
- No deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari.
- Informació sobre l'ús d'escales manuals.
- Parar especial atenció a l'ordre i la neteja.
- Si es presta ajut per pujar o baixar les escales, cal fer-ho des dels esglaons inferiors si es vol evitar una caiguda. Si l'objectiu és acompanyar l'alumne o alumna, cal fer-ho lateralment.

Respecte a l'**ús d'equips de treball**, s'haurà de tenir en compte:

- No utilitzar equips defectuosos.
- Informar i retirar els equips avariats seguint el procediment establert.
- Utilitzar equips que compleixin amb la normativa CE.
- Utilitzar els equips únicament per a la finalitat concebuda pel seu fabricant.

Pel que fa al **risc elèctric**, cal seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, així com una correcta utilització de la instal·lació elèctrica, sense sobrecarregar els endolls.