

Personal educador d'educació especial en centres ordinaris

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 treballador del Departament d'Ensenyament quins són els factors de risc associats al seu lloc de treball i quines són les mesures que 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 en aspectes de la seva autonomia personal (higiene, alimentació...), perquè pugui participar en totes les activitats i portar a terme els tractaments específics en el centre.
- Donar suport a l'alumnat amb necessitats educatives especials perquè pugui participar en les activitats del centre (desplaçaments dins i fora del centre, el control postural i canvis posturals necessaris per garantir la seva mobilitat...).
- 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, escolaritat compartida entre centres públics 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 els diferents tipus de material i mobiliari.
- Mobiliari amb arestes punxegudes o tallants.
- Utilització d'escapes de mà d'una manera deficient o insegura 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).
- Tipus de terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'equips de treball (grapadora, tisores, guillotina, cutter,..) no adequats al previst.
- Risc elèctric.



Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Realització de tasques de suport educatiu en posició a la gatzoneta.
- Manteniment de postures forçades a causa d'una flexió del tronc.
- Mobilització d'alumnes (aixecament vertical).
- Posició asseguda, amb flexió dels genolls d'entre 30° i 60°.
- Manteniment de postures poc adequades en tasques de suport a l'aula: flexió, inclinació o gir del tronc, en posició asseguda, angle de genolls inferior a 90°, flexió del tronc en posició dempeus i sense suport.
- Empenyiment de la cadira de rodes a l'entrada i sortida del centre o per itineraris no adaptats (graons, pati de terra o grava).



- Romandre en posició dempeus (bipedestació), durant bona part de la jornada, per manca de mobiliari propi o no adaptat a la persona.
- Manteniment d'una postura inestable, asimètrica, amb un esforç muscular localitzat, quan l'alumnat no vol aixecar-se del terra.
- Postura forçada per flexió d'esquena en l'empenyiment de les cadires sense rodes amb alumnes asseguts per tal de col·locar-los bé.

HÀBITS POSTURALS I MESURES PREVENTIVES ERGONÒMIQUES

En general, la postura de referència ha de ser la 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 diferent de l'anterior.

Quan es tracti de mobilització d'alumnes, és bàsic que a l'inici del curs cada treballador/a conegui perfectament les característiques de cada alumne/a al seu càrrec, quines habilitats té (capacitat d'aixecar-se i seure, caminar, transferir-se d'una cadira a una altra, etc...) Per tal que no es facin tasques innecessàries caldrà tenir en compte els següents principis:

- Conèixer la malaltia o lesió que pateix l'alumne/a i valorar l'espai i els elements disponibles
- Preveure quan pot ser necessari el suport d'una altra persona per fer una transferència o mobilitzar l'alumnat del terra.
- Conèixer l'alumnat que pot deixar-se anar de manera brusca i causar importants estrebades i possibles lesions a l'esquena de qui l'està subjectant.
- 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 propera al cos.
- Mantenir una base de suport àmplia: peus separats i, un d'ells, lleugerament avançat.
- Empènyer (millor que estirar).
- Treballar aprofitant la gravetat.



Cal, en resum, 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, caldrà formació en mobilització d'alumnes i en prevenció de trastorns musculoesquelètics.

En Educació Infantil i Primària, per tal d'evitar postures forçades, s'intentarà treballar en el pla de treball de l'adult i no pas en el de l'alumnat.

Quan faci falta, caldrà disposar dels elements necessaris:

- Utilitzar ajudes mecàniques (com les grues per al transport de persones malaltes o les grues guia) a partir de 15 Kg, per a personal treballador no entrenat.
- Utilitzar les tècniques de mobilització de persones malaltes.
- Tamboret amb rodes, que permeti la postura de referència mantenint els genolls en angle recte i evitant 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 tal d'ajudar l'alumnat amb la roba.
- Distribució de l'espai, de manera que es pugui fer un bon apropament lateral de la cadira de rodes al WC.



A més,

- Sempre que sigui possible, alternar la postura de treball combinant les posicions d'assegut, dempeus i a la gatzoneta (aquesta, el mínim possible).
- En la mobilització d'alumnes en posició dempeus a la cadira de rodes, caldrà immobilitzar-la abans.
- Quan sigui possible, fer les mobilitzacions entre dues persones.
- Quan s'hagi d'inclinar l'esquena cap endavant, repenjar els colzes i els braços sobre la taula.
- Evitar utilitzar la part baixa de la pissarra.
- Quan un/a alumne/a no es vol aixecar del terra, es buscaran estratègies pedagògiques per tal d'evitar la mobilització.
- En viatges i desplaçaments, garantir que els mitjans de transport i els espais que s'hagin de visitar tinguin les instal·lacions adaptades a les necessitats de l'alumnat.
- Adequar els itineraris habituals de desplaçament dins del recinte del centre segons la normativa d'accessibilitat vigent. Si això no fos 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.
- Utilitzar preferiblement pissarres amb retoladors o bé guix hipoal·lèrgic per tal d'evitar la inhalació de pols del guix.

- Les condicions ambientals més adequades per a la pràctica docent són, en graus centígrads, $24,5 \pm 2,5$, a l'estiu, i $22,0 \pm 2,5$, 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.
- Per tal d'evitar que la laringe i tota la musculatura que intervé en la dinàmica respiratòria no es trobin en situacions forçades, es recomana parlar aixecant el cap i mirant els/les interlocutors/res, aconseguint, així, elevar el to de veu. A més, l'emissió de les paraules es pot percebre també amb els ulls.
- No forçar la veu per sobre de la capacitat individual.
- Utilitzar un ritme d'emissió vocal correcte, no 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 es pateixi de processos inflamatoris de les vies respiratòries altes, 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, produint cansament vocal. Tampoc s'aconsella parlar mentre es llegeix un text.
- 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, en la mesura que es pugui, les grans distàncies i l'esforç físic mentre es parla.

Mesures preventives de seguretat

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

- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8m. 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 en l'ús d'escales manuals
- Parar especial atenció en l'ordre i en la neteja
- En l'ajut a la circulació per les escales, si l'objectiu és evitar la caiguda, tant per pujar com per baixar, fer-ho des dels esglaons inferiors. Si el que es vol és fer l'acompanyament, es farà 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

Quant al **risc elèctric**, caldrà 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.