

Personal educador de llars d'infants

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

Corresponen als educadors i educadores de llars d'infants les funcions següents:

- Atendre directament els infants, com a responsable del grup assignat, en el seu desenvolupament de la personalitat individual i social, tant en el camp físic com psíquic i social i de la seva higiene personal, de la vestimenta i de l'alimentació; atendre, així mateix, la vigilància i custòdia dels infants en el cas de sortides programades pel centre.
- Formar part de l'equip educatiu que participa en l'elaboració, l'execució i l'avaluació dels projectes que s'estableixin en el pla general de funcionament del centre.
- Programar, desenvolupar i avaluar els processos educatius i d'atenció als infants.
- Mantenir una relació periòdica amb altres professionals i serveis educatius relacionats amb l'educació i el desenvolupament dels infants, així com amb els familiars dels infants per proporcionar-los orientació i suport.
- Supervisar i avaluar el personal en pràctiques adscrit a l'aula.

El personal educador està obligat a assistir a les reunions de l'equip educatiu i a totes les reunions convocades per la direcció.

FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Tipus de terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'equips de treball inadequats.

Relacionats amb la **higiene**:

- Contacte amb agents biològics.

Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Flexió i gir del tronc en tasques de preparació i tall d'aliments durant l'atenció i suport a menjars.
- Flexió i gir de tronc durant l'atenció directa a l'alumnat durant els menjars.
- Flexió i gir de tronc durant el canvi de bolquers.





- Postures forçades per atenció a la tasca de rentar les mans.
- Aixecament i desplaçament d'alumnes per canviar-los els bolquers.
- Flexions de l'esquena superiors a 60° en tasques d'endrega del material de l'alumnat i durant l'atenció directa a l'alumnat.
- Posició de les cames a la gatzoneta de forma prolongada.
- Empenyiment de les cadires per col·locar l'alumnat ben assegut davant de la taula.
- Flexió del tronc en la manipulació de matalassos.



HÀBITS POSTURALS I MESURES PREVENTIVES ERGONÒMIQUES

En general, la postura de referència ha de ser neutra, és a dir, 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). A més, s'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la diferent a l'anterior.

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



Cal evitar, en la mesura del possible, el desplaçament d'alumnes. En cas que no es pugui evitar, cal el següent:

- Utilitzar la roba i calçat adequats.
- Mantenir les cames flexionades per agafar l'alumnat.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- Establir un pla de treball adequat.
- Manipular la càrrega a prop del cos.
- Mantenir una base de suport àmplia: peus separats i un d'ells lleugerament avançat.
- Empènyer, ja que és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.

Una part important de les postures més incorrectes es duu a terme durant l'hora de dinar i durant els períodes de canvi de bolquers i de rentat de mans.

A l'hora de menjar poden ser útils les següents recomanacions:

- Disposar les taules en forma de "C" i utilitzar un tamboret amb rodes.
- Preparar i tallar els aliments en un pla de treball adequat al personal, de manera que no s'hagi d'inclinar l'esquena.

Pel **canvi de bolquers**, cal:

- Utilitzar escales en els canviadors; sovint fa falta redistribuir els espais per que les escales hi càpiguen; també poden ser útils els alçadors mòbils.
- Utilitzar guants i tovalloles humides i situar els contenidors hermètics amb pedals al costat del personal.



Pel **rentat de mans**, cal:

- Disposar de piques a l'alçada del personal.
- Utilitzar tamborets amb rodes si les piques són baixes.



Cal tenir en compte que la roba molt ajustada dificulta el retorn venós, especialment en postures de flexió de cames. Per tant, es recomana l'ús de roba ampla i còmoda.

A més, cal:

- Formar en prevenció de riscos musculoesquelètics per evitar postures forçades.
- Crear espais per permetre la utilització de tamborets amb rodes.
- Ensenyar l'alumnat a seure bé i evitar empènyer les cadires.
- Ensenyar els infants a aguantar-se els biberons, quan en prenguin; fins que això no succeeixi, combinar els braços de recolzament de l'infant; durant aquesta i d'altres tasques de jocs amb els nadons, buscar punts de recolzament per



l'esquena.

- Situar la zona de desar els materials a un nivell adequat, preferiblement a l'alçada dels colzes i, si cal, millorar la distribució per tal que hi hagi més espai a la zona d'apropament.
- Crear en l'alumnat l'hàbit d'endreçar els materials i els seus treballs.
- Quant als bressols, han de disposar de baranes practicables i que l'alçada del matalàs sigui al més a prop possible de la zona de confort del personal



MESURES PREVENTIVES

Mesures preventives de l'esforç vocal

- Tenir cura de l'acústica i de la ventilació de les classes; es recomana ventilar l'aula 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 ensenyar oscil·len entre $23,5^{\circ}\text{C} \pm 2,5$, a l'estiu, i $22,0^{\circ}\text{C} \pm 2,5$, a l'hivern; la humitat s'hauria de mantenir entre el 40% i el 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 forçar la laringe i tota la musculatura que intervé en la dinàmica respiratòria, es recomana parlar amb el cap aixecat i mirant els interlocutors i les interlocutores, per aconseguir, així, elevar el to de veu; a més, l'emissió de les paraules es pot percebre també amb els ulls.
- No s'ha de 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 dels canvis de temperatura.
- No parlar en excés ni cantar quan es pateixi de processos inflamatoris de les vies respiratòries altes.
- No parlar mentre s'escriu 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, en la mesura que es pugui, les grans distàncies i l'esforç físic mentre es parla.

Mesures preventives de seguretat

Els accidents a la feina es poden prevenir. Sovint, es pensa que és difícil que es materialitzi el dany i que no es pot evitar que, de tant en tant, algú “es faci mal” treballant.

L'experiència demostra, contràriament, que molts dels accidents es podrien haver evitat si s'haguessin tingut en compte les següents recomanacions. Així doncs, cal:

- Mantenir les vies d'accés i les zones de pas lliures d'obstacles.
- Evitar emmagatzemar fora de les zones destinades a aquesta finalitat; cada cosa ha de tenir un lloc. Evitar deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers a on s'hagin d'utilitzar, fabricades segons la norma UNE EN 131 o que disposin de les mesures de seguretat següents: un limitador d'obertura de resistència mecànica suficient en les escales de tisora, sabates antilliscants i els esglaons en bon estat; no s'ha d'utilitzar cap escala de mà que s'hagi modificat respecte al seu estat inicial; el personal ha de rebre informació en la utilització d'escales de mà.
- Evitar la manipulació d'objectes durant la utilització d'escales de mà; no s'ha de fer ús, en cap cas, d'elements improvisats per pujar i baixar, com taules, cadires o elements superposats; la manipulació d'objectes s'ha de fer entre dues persones: una a dalt de l'escala i, l'altra, a baix.
- Modificar el mobiliari per tal que disposi d'arestes arrodonides, si és necessari.
- Disposar de calaixos, compartiments d'arxivadors, etc. amb dispositiu de bloqueig que impedeixi que se surtin de les seves guies i que no en permeti l'obertura simultània per tal d'evitar la possibilitat de bolc.
- Utilitzar carretons manuals adequats a les característiques de la càrrega quan s'hagin de transportar objectes pesats; també es pot dividir la càrrega en volums i pesos més petits; el personal ha de rebre informació de com manipular les càrregues.
- Seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, així com utilitzar correctament la instal·lació elèctrica per no sobrecarregar els endolls.
- Emmagatzemar els productes de neteja, pintura i dissolvents en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos originals hermèticament tancats i no s'han d'utilitzar mai envasos de productes alimentaris.
- Consultar les fitxes de seguretat abans de la utilització de productes químics.
- Senyalitzar adequadament les zones on el terra sigui relliscós per tasques de neteja.

Pel que fa a **l'ús d'equips de treball**, cal:

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

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

- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8 metres i estiguin lliures d'obstacles.
- Cal posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o presenti irregularitats.

Mesures preventives d'higiene

- Elaborar protocols pel canvi de bolquers que incloguin, com a mínim, l'ús de guants i tovallolletes humides i tovallola individual pel personal.