

Mestres d'educació infantil

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 i les mestres d'educació infantil les funcions següents:

- Donar tot el suport necessari a l'alumnat a l'inici i retirar-se progressivament per fomentar el desenvolupament de l'autonomia.



- Ajudar que els infants desenvolupin les seves capacitats cognitives, psicomotores, d'equilibri personal, de relació interpersonal i d'integració social.
- Per tal d'afavorir l'autonomia, conèixer i respectar l'infant, cal crear condicions a l'aula que afavoreixin l'autonomia, cal mostrar-se acollidor o acollidora però també s'han de posar límits; alguns dels principis d'actuació del o de la docent per afavorir aquest desenvolupament són:
 - Motivar i orientar l'alumnat.
 - Servir de model educatiu.
 - Observar i conèixer les possibilitats i els interessos del grup classe.
 - Organitzar l'espai, el temps i els materials.
 - Planificar les activitats.
 - Valorar el procés d'aprenentatge, conèixer el grau d'assoliment per part de l'alumnat dels objectius referits a l'autonomia personal i social del currículum d'educació infantil.
- Ensenyar, proporcionar ocasions, oferir models amb la pròpia conducta i donar suport per tal que els infants aprenguin a:
 - Participar de forma activa en les activitats i experiències que es proposen.
 - Col·laborar en la preparació de les activitats de grup.
 - Tenir iniciativa per aportar idees sobre activitats a realitzar.
 - Saber compartir els materials comuns.

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 l'**ergonomia**:

- Flexions de l'esquena entre 20° i 60°, tant a l'aula com en el rentat de mans.



- Flexions de l'esquena superiors a 60°.
- Postura forçada per gir del tronc.
- Posició de les cames a la gatzoneta de forma prolongada.
- Empenyiments.
- Desplaçaments d'alumnes.

Aquests riscos es troben principalment en el desenvolupament de les tasques següents:

- Tasques de suport a l'alumnat a les taules, a la gatzoneta.
- Tasques de suport a l'alumnat a les taules,

dempeus.

- Tasques de suport a l'alumnat, dempeus.
- Tasques d'ajuda a l'hora de rentar les mans, dempeus.
- Tasques d'endreça del material de l'alumnat.
- Tasques de col·locació de l'alumnat ben assegut davant la taula.
- Desplaçament d'alumnes per rentar les mans.
- Desplaçament o suport d'alumnes al vàter, per dormir, etc.
- Tasques de preparació dels llits de P3 del terra.



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°C ± 2,5, a l'estiu, i 22,0°C ± 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.

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

- 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.

BONS HÀBITS POSTURALS

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

Quan es tracta de desplaçament d'alumnes o manipulació de càrregues, cal:



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

Mesures preventives d'ergonomia

- Formar-se en prevenció de riscos musculoesquelètics per tal d'evitar postures forçades i el desplaçament incorrecte d'alumnes.
- Crear espais que permetin la utilització de tamborets amb rodes per part del tècnic o de la tècnica d'educació infantil.
- Utilitzar alçadors mòbils perquè l'alumnat es renti les mans.
- Ensenyar l'alumnat a seure bé i evitar que empenyin les cadires.
- Crear l'hàbit en l'alumnat d'endregar els materials i els seus treballs.
- Evitar el desplaçament d'alumnes excepte en els casos en què sigui estrictament necessari.