

Mestres de primària

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

- Programar i ensenyar en les especialitats, les àrees, les matèries i els mòduls que tinguin encomanats, d'acord amb el currículum.
- Avaluar el procés d'aprenentatge dels alumnes.
- Contribuir, en col·laboració amb les famílies, al desenvolupament personal de l'alumnat des dels punts de vista intel·lectual, afectiu, psicomotor, social i moral.
- Informar periòdicament les famílies sobre el procés d'aprenentatge i cooperar-hi en el procés educatiu.
- Exercir la coordinació i fer el seguiment de les activitats escolars que els siguin encomanades.
- Realitzar la tutoria, la gestió, la direcció i la coordinació que els siguin encomanades.
- Col·laborar en la recerca, l'experimentació i la millora continuada dels processos d'ensenyament.
- Promoure i organitzar activitats complementàries i participar-hi, dins o fora del recinte escolar, si les programen els centres i s'inclouen en la jornada laboral.
- Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació, que s'han de conèixer i dominar com a eina metodològica.

En general, les tasques assignades al professorat s'expliciten a continuació.

Docència inclou:



- Activitats docents amb grups classe.
- Activitats de suport: intervenció de dos/dues mestres dins l'aula, agrupaments flexibles, ampliació d'àrees, ensenyament optatiu d'una segona llengua estrangera, etc.
- Atenció a la diversitat: atenció a grups petits, atenció individualitzada, reforç dins i fora de l'aula, atenció específica a alumnes que romanen un any més al mateix curs o cicle.
- Activitats de tutoria individual i de grup.
- Esbarjo.
- Substitució en casos d'absències de curta durada (inferiors a 4 dies).

Activitats d'horari fix:

- Reunions del claustre, de revisió i adequació del projecte curricular, de coordinació de cicle o d'àrea, d'avaluació, del consell escolar i de les seves comissions, etc.
- Activitats relacionades amb la tutoria: atenció individual a l'alumnat, entrevistes i reunions amb pares i mares, documentació acadèmica, etc., i adaptació del currículum a les necessitats i a les característiques de l'alumnat, etc.
- Activitats relacionades amb la col·laboració amb altres professionals que intervenen en l'atenció a l'alumnat nouvingut i amb necessitats educatives especials.
- Activitats incloses en el Pla de formació permanent del professorat.
- Col·laboració en la realització d'activitats complementàries i extraescolars.
- Encàrrecs o responsabilitats específiques.
- Coordinació amb altres centres.

Altres **activitats relacionades** amb la docència:

- Preparació de classes.
- Correccions.
- Formació permanent.
- Reunions pedagògiques.
- Preparació de programacions i d'intervencions educatives individualitzades, etc., que no cal realitzar necessàriament al centre ni en un horari fix.

Les **tasques** que han de realitzar els mestres es poden concretar en:

- Diagnosticar necessitats de l'alumnat.
- Preparar les classes: planificar i dissenyar estratègies d'ensenyament i aprenentatge.
- Preparar materials, exercicis, etc., aprofitant tots els llenguatges.
- Motivar l'alumnat.
- Impartir docència centrada en l'alumnat i considerar la diversitat: gestionar el desenvolupament de les classes i mantenir l'ordre, proporcionar informació, facilitar la comprensió dels continguts bàsics i fomentar l'autoaprenentatge, proposar activitats d'aprenentatge i orientar la seva realització, fomentar la participació de l'alumnat, assessorar en l'ús de recursos, avaluar i evitar conflictes interculturals dins de l'aula.
- Conèixer el procés d'aprenentatge i d'evolució personal de l'alumnat.
- Oferir tutories a l'alumnat, ésser model i exemple d'actuació i referència pel que fa als valors.
- Mantenir reunions de coordinació i de claustre.
- Participar en activitats temàtiques (Sant Jordi, Nadal, etc.).
- Programar i preparar sortides i excursions.
- Oferir tutories i atenció a les famílies.
- Tenir cura del comportament i estils de relació entre l'alumnat.



FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Ús deficient o insegur d'escaleres de mà o d'elements improvisats per accedir a zones d'emmagatzematge elevades.
- Manca d'un sistema de subjecció o suport que assegurí l'estabilitat en els calaixos, arxivadors, calaixeres, etc.
- Tipus de terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'equips de treball inadequats.
- Ús de productes químics sense disposar de les fitxes de seguretat o que aquestes fitxes no estiguin a l'abast del personal.
- Contacte amb corrent elèctric.
- Risc de xocs i cops contra elements fixes o mòbils (com ara cadires de rodes) i/o persones.

Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Riscos ergonòmics posturals generals: postures forçades a causa d'una flexió del tronc entre 20° i 60°, romandre dempeus i sense suport, mantenir la posició de les cames a la gatzoneta.
- Riscos ergonòmics per manipulació de càrregues.
- Condicions lumíniques inadequades per a la pràctica docent.
- Esforç vocal.



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/les interlocutors/res, 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 els passos 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.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o presenti irregularitats.
- Ubicar els cables de manera que no suposin un obstacle en les zones de pas i/o lloc de treball: han de quedar recollits en canals.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers al seu ús, 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.
- Utilitzar escales manuals de tisora que puguin allargar-se per un dels peus quan es facin tasques en alçada sobre superfícies inclinades o irregulars.
- 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.
- Procurar moviments segurs en els desplaçaments interns, per tal d'evitar xocs i cops amb elements fixes o mòbils (com ara cadires de rodes) i/o persones.

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

- Evitar l'ús d'equips defectuosos.
- 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.

Altres mesures preventives

- Intentar que la il·luminació mantinguda no sigui inferior a 300 lux a la zona de treball de l'alumnat, i a 500 lux a la pissarra i a la taula del/de la docent; sempre s'ha de poder controlar la il·luminació, des de dins de l'aula, en diferents sectors.
- Evitar les fonts lluminoses que provoquin enlluernaments i que puguin alterar la visió dels objectes, inclosa la pissarra, mitjançant l'apantallament adequat de les làmpades o l'enfosquiment de finestres mitjançant cortines o persianes.
- Ubicar la pissarra on provoqui menys enlluernaments; la col·locació d'una làmpada sobre la pissarra és útil si s'orienta de manera que no provoqui enlluernaments directes al/a la docent, mentre hi escriu; a més, es pot il·luminar de manera independent a la resta de l'aula.

BONS HÀBITS POSTURALS

Bon hàbits posturals

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.

Quan es tracta de **manipulació de càrregues**, cal:

- Utilitzar la roba i calçat adequats.
- Mantenir les cames flexionades per agafar la càrrega.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- 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.
- Flexionar el maluc, de tant en tant, si es treballa dempeus durant molta estona, recolzant una cama semiflexionada sobre una banqueteta o un esglaó; cal canviar aquest hàbit d'estatisme per moviment i caminar per l'aula per evitar la bipedestació prolongada; també és possible disposar d'un tamboret regulable en alçada que permeti estar dempeus, però amb les natges recolzades.
- Reduir al mínim possible l'atenció en la qual l'alumne/a estigui assegut/da i el o la docent dempeus. En cas necessari, cal el següent:
 - a) Adoptar la postura de flexió de tronc només quan sigui estrictament necessari.
 - b) Realitzar-la amb recolzament dels braços, per tal de distribuir uniformement l'esforç.
 - c) Seure en una cadira d'aula mentre es realitzi aquesta activitat.
- Evitar torsions i flexions sobtades del tronc; cal girar tot el cos amb els peus.
- Evitar escriure a la pissarra amb les mans per sobre de les espatlles.
- Disposar d'un reposapeus en els casos en què el/la docent no toqui de peus a terra quan estigui assegut/da a la cadira, per treballar en la seva taula.
- Rebre formació en prevenció de les patologies musculoesquelètiques del professorat.

