



Personal director/a de llar 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'Educació 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.

1. Tasques habituals

Els directors de llars d'infants desenvolupen les funcions següents:

- La gestió, l'organització i la planificació de la llar, que tenen com a finalitat bàsica afavorir el desenvolupament integral de cada infant atès.
- La direcció, la coordinació i el control del personal assignat a la llar d'infants, i la distribució de les tasques, a fi de garantir el bon funcionament de la llar d'infants. A més, actua com a dinamitzador i animador de l'equip educatiu, d'acord amb els programes formatius que s'hi estableixin.
- El manteniment de les relacions necessàries amb els familiars dels infants atesos, i amb altres professionals i serveis en relació amb l'educació i el desenvolupament dels infants.
- L'atenció directa als infants.

2. Factors de risc

2.1. Relacionats amb la seguretat

- Distribució inadequada de l'espai de treball.
- Tipus de terra inestable o lliscant (possible presència de terra moll o sorra a dins de l'aula o a les zones comunes interiors o exteriors, que pot comportar relliscades, etc.).
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball (presència d'elements emmagatzemats, mobiliari fix, taules, cadires i joguines).
- Realització de tasques en nivells elevats als quals la persona no pot accedir sense la utilització d'elements auxiliars (dipòsit o recollida d'elements emmagatzemats, tasques de decoració, etc.) i fent ús d'elements no adequats com cadires o taules.
- Ús d'equips de treball inadequats.



2.2. Relacionats amb la higiene (en les tasques de suport)

- Per contacte amb agents biològics, derivats de:

- tasques de canvi de bolquers;
- tasques d'higiene corporal diversa als alumnes;
- tasques que puguin implicar el contacte amb fluids corporals;
- Per la presència d'alumnes amb processos infecciosos (virus, bacteris, fongs, etc.).



2.3. Relacionats amb l'ergonomia (en les tasques de suport)

- Flexió i gir del tronc en tasques de preparació i tall d'aliments durant l'atenció i suport als menjars.
- Flexió i gir del tronc durant l'atenció directa als alumnes durant els menjars.
- Flexió i gir del tronc durant el canvi de bolquers.
- Postures forçades per atendre la tasca de rentar les mans.
- Aixecament i desplaçament d'alumnes per canviar-los els bolquers.
- Flexions de l'esquena en tasques d'endrega del material dels alumnes i durant l'atenció directa als alumnes.
- Posició de les cames a la gatzoneta de manera prolongada.
- Empenyiment de les cadires per col·locar els alumnes ben asseguts davant de la taula.
- Flexió del tronc en la manipulació de matalassos.

2.4. Per a tasques amb l'ús de pantalla de visualització de dades (PVD)

- Postura de treball incorrecta per:
 - dimensions inadequades dels elements del lloc de treball;
 - col·locació inadequada de la pantalla;
 - manca d'espai sobre la taula;
 - manca d'espai sota la taula;
 - enlluernaments i reflexos.
- Postura de treball prolongada sense variacions (estatisme postural) per:
 - manca de pauses;
 - organització inadequada de la feina;
 - dimensions inadequades dels elements del lloc de treball.
- Moviments repetitius excessius per ús habitual i intensiu del teclat i del ratolí.

3. Mesures preventives de seguretat, higiene, psicociologia i vigilància de la salut

3.1. Mesures preventives de seguretat

- Mantenir les vies d'accés i les zones de pas lliures d'obstacles.
- Evitar emmagatzemar fora de les zones destinades a aquesta finalitat.
- Evitar deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari.
- Disposar d'escales de mà en llocs propers 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 de l'estat inicial, i és important que el personal rebi 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 en pujar-hi i baixar-hi, 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.
- Utilitzar calaixos, compartiments d'arxivadors, etc.
- Utilitzar carretons manuals adequats a les característiques de la càrrega quan s'hagin de transportar objectes pesants; 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 sobreçarregar 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.
- Demanar les fitxes de seguretat dels productes químics que arribin i estiguin al centre.
- Verificar l'estat de les joguines que hi ha al centre.
- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8 metres i estiguin lliures d'obstacles, atès que la distribució de l'espai en el lloc de treball condiona les tasques i els hàbits posturals molt més del que normalment es pensa.

3.2. Mesures preventives d'higiene

- Complir les directrius higièniques per canviar els bolquers: cal usar guants d'un sol ús (han de complir la norma UNE-EN 455) per a cada canvi i tovallolletes humides d'un sol ús.
- Rentar-se les mans abans i després de cada canvi de bolquers o després d'haver estat en contacte amb fluids corporals o materials (moccs, baves, orina, femta...).
- Utilitzar guants d'un sol ús de protecció enfront del risc biològic (UNE-EN 455).
- Consultar les fitxes de seguretat abans d'utilitzar productes químics (per exemple, productes de neteja).

3.3. Mesures preventives de psicociologia

- Planificar la feina amb antelació, en què cal prioritzar i temporitzar les tasques, i deixar espai per als imprevistos.
- Concretar de manera clara les instruccions de treball al personal del centre i facilitar-les-hi (funcions, tasques, responsabilitats, convenientment descrites, repartides i assumibles), i revisar-les periòdicament.
- Fomentar canals de comunicació i informació entre els col·lectius de la llar.
- Creació d'un clima positiu de treball que potenciï el treball en equip, la cooperació i el recolzament social.

3.4. 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 a cada canvi de classe.
- Utilitzar preferiblement pissarres amb retoladors o bé guix hipoal·lergogen, per evitar la inhalació de pols del guix.
- Parlar amb el cap aixecat i mirant els interlocutors, per aconseguir així elevar el to de veu, i per tal d'evitar forçar la laringe i tota la musculatura que intervé en la dinàmica respiratòria; d'aquesta manera l'emissió de les paraules també es pot percebre amb els ulls.
- Evitar forçar la veu per sobre de la capacitat individual.
- Utilitzar un ritme d'emissió vocal correcte, ni massa ràpid ni monòton.
- Protegir especialment el coll, la boca i el nas dels canvis de temperatura.
- No parlar en excés ni cantar quan es pateixin 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.

4. 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 ni extensions forçades). A més, s'ha d'evitar mantenir la mateixa postura durant molt de temps: la millor postura és la diferent de 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 dels alumnes.**

Si els alumnes poden moure's per ells mateixos, cal evitar agafar-los, si no és per motius estrictament necessaris.

En cas que no es pugui evitar, cal tenir en compte el següent:

- Utilitzar la roba i el calçat adequats.
- Mantenir les cames flexionades per agafar els alumnes.
- 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 lleugerament avançat.
- És millor empènyer, que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.
- Utilitzar tamborets i escambells o asseure's a terra per ajustar l'alçada del treball i per evitar el manteniment perllongat de les cames flexionades.



4.1. A l'hora de menjar

- 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.

4.2. Pel canvi de bolquers

- Utilitzar escales en els canviadors; quan se'n disposi també es poden utilitzar alçadors mòbils.
- Col·locar la barana abatible per tal que els infants no puguin caure del canviador, i així permetre més llibertat de moviment a l'educadora o educador quan sigui necessari.
- Situar els contenidors hermètics amb pedals al costat del personal.



4.3. Per al rentatge de mans

- Disposar de piques a l'alçada del personal.
- Utilitzar tamborets amb rodes si les piques són baixes.
- Quan se'n disposi utilitzar un alçador mòbil per a l'alumnat que no arribi a la pica per rentar-se les mans

4.4. Altres

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, també cal tenir en compte el següent:

- Crear espais per permetre la utilització de tamborets amb rodes.
- Ensenyar els alumnes a seure bé i evitar empènyer les cadires.
- Ensenyar els infants a aguantar-se els biberons, quan en prenguin; fins que això no succeeixi, cal combinar els braços de suport de l'infant durant aquesta i d'altres tasques de jocs amb els nadons, i buscar punts de suport per a l'esquena.
- Situar la zona d'emmagatzematge dels 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'ús diari.
- Evitar que sigui la directora o director qui endreça els materials; cal motivar els infants perquè ho facin.
- Els bressols han de disposar de baranes practicables, i l'alçada del matalàs ha de ser al més a prop possible de la zona de confort del personal.



4.5. Per a la realització de tasques amb pantalles de visualització de dades (PVD)

- Asseure's a la cadira i regular-ne l'alçada de manera que els avantbraços es trobin al nivell de la taula i formin un angle de 90° - 100° respecte del braç.
- Deixar un espai entre el teclat i el cantó de la taula de 10 cm, com a mínim per recolzar els canells i mantenir la linealitat del teclat respecte de la persona i la pantalla.
- Un cop s'ha aconseguit la col·locació anterior, cal:
 - comprovar que la distància des dels ulls a la pantalla sigui de 45 a 75 cm;
 - comprovar que l'extrem superior de la pantalla estigui just per sota de la línia horitzontal dels ulls;
 - comprovar que no hi hagi reflexos a la pantalla; si n'hi ha, cal modificar-ne la inclinació fins que desapareguin;
 - evitar l'estatisme i els moviments repetitius; canviar la postura sovint, amb petites variacions en relació amb la postura de referència, i fer pauses (períodes de recuperació els quals permeten el repòs dels mecanismes d'acomodació i de convergència dels ulls i dels grups musculars afectats per la postura). Així mateix, cal aprofitar les pauses per fer estiraments, pujar i baixar escales i fer moviments que afavoreixin la relaxació i la circulació sanguínia;
 - fer exercici físic en el temps de lleure, ja que el sedentarisme afavoreix l'aparició de múltiples disfuncions orgàniques.

Per a més informació consulteu la Fitxa informativa específica de treball amb pantalles de visualització de dades (PVD).

Es important que...

Si us trobeu en alguna de les condicions personals de les que es detallen a continuació, contacteu directament amb el metge o metgessa especialitzat en medicina del treball dels serveis territorials, per garantir la confidencialitat del vostre estat de salut:

- Embaràs o període de lactància.
- Grups especialment sensibles (immunodeficiència, immunosupressió) i de malaltia crònica.
- Reincorporació al treball després d'una baixa llarga.