

## Mestres en centres d'educació especial

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



- Impartir els ensenyaments corresponents adaptats a les necessitats de l'alumnat.
- Exercir la tutoria d'un grup d'alumnes.
- Col·laborar amb el personal especialitzat del centre per tal d'assegurar una atenció educativa coordinada.
- Col·laborar amb altres professionals que intervenen en l'atenció a l'alumnat del centre.
- Coordinar l'escolarització compartida de l'alumnat amb els centres ordinaris que correspongui.

## FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Separació insuficient entre el material i el mobiliari.
- Mobiliari amb arestes punxegudes o tallants.
- Utilització d'escales de mà de manera insegura.
- Àrees de treball no delimitades, no senyalitzades i amb visibilitat insuficient (portes de vaivé que no permeten la visibilitat).
- Terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Ús d'eines (grapadora, tisores, guillotina, cúter...) no adequades al treball previst.
- Risc elèctric.
- Educació i custòdia d'alumnat agressiu.

Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Empenyiment de cadires de rodes i cotxets.
- En el suport al desplaçament d'alumnes, esforç muscular mantingut en una extremitat superior.
- En tasques a la pissarra, postura de cames i genolls a la gatzoneta, amb un braç flexionat més de 90°.
- En tasques de suport a l'alumnat a les taules, postures forçades per flexió del tronc d'entre 20° i 60°.
- En tasques de suport a l'aula, postura asseguda amb flexió dels genolls d'entre 30° i 60°.



- Manteniment d'una postura inestable, asimètrica, amb un esforç muscular localitzat, quan l'alumnat no vol aixecar-se del terra.
- En el canvi de bolquers, postura forçada, per flexió del tronc d'entre 20° i 60°, amb torsió i/o inclinació lateral.
- En l'ajuda a rentar les mans, postura forçada per flexió del tronc d'entre 20° i 60°.
- Postures forçades en l'aixecament d'alumnes i en la seva mobilització des del matalàs en posició decúbit supí a dempeus, i des de la posició dempeus a la cadira de rodes.
- Postura forçada per flexió de l'esquena en l'empenyiment de les cadires sense rodes amb alumnes asseguts per tal de col·locar-los bé.
- En tasques de suport educatiu a l'aula d'informàtica, posició asseguda lateral respecte de l'alumne o alumna.



## 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 o 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:

- Parar especial atenció a l'ordre i la neteja.
- Evitar emmagatzemar fora de les zones destinades a aquesta finalitat; cada cosa ha de tenir un lloc.
- Mantenir les vies d'accés i els passos lliures d'obstacles.
- Evitar deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari.

- Garantir que les zones de pas mantinguin la distància mínima de 0,8m i estiguin lliures d'obstacles.
- Estudiar i aplicar la mesura correctora més adient quan el paviment sigui lliscant o amb 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 i 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 utilitzar cap escala de mà que hagi estat modificada respecte al seu estat inicial; el personal treballador ha de rebre informació sobre 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 fer ús, en cap cas, d'elements improvisats per pujar i baixar (com taules, cadires...) o elements superposats; La manipulació d'objectes es farà 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 sobre com manipular les càrregues.
- 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.



La distribució de l'espai en el lloc de treball condiciona les tasques i els hàbits de treball molt més del que normalment es pensa. Cal tenir en compte el següent:

- Garantir que en cap moment es quedi ningú sol amb alumnat agressiu i disposar d'un espai diàfan per poder aïllar l'alumnat en situació de crisi (sala de contenció).
- Formació en tècniques d'immobilització.
- Instal·lar un sistema d'avís per tal de sol·licitar ajut quan hi hagi sospita d'una possible agressió.
- Si es presta ajut per pujar o baixar les escales, cal fer-ho des dels esglaons inferiors si es vol evitar una caiguda; si l'objectiu és acompanyar l'alumne o alumna, cal fer-ho lateralment.
- Posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.

Respecte a l'**ús d'equips de treball**, cal 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.

Pel que fa al **risc elèctric**, cal 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.

## 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.**

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

- Conèixer la malaltia o lesió que pateix l'alumne o alumna i analitzar l'espai i els elements disponibles.
- Preveure quan pot ser necessari el suport d'una altra persona per moure l'alumnat.
- 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 és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.



**En resum, cal 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, cal formació en mobilització d'alumnes i en prevenció de trastorns musculars i esquelètics.

Quan faci falta, cal disposar dels elements necessaris següents:

- Ajudes mecàniques a partir de 15 kg (com les grues per al transport de persones malaltes o les grues guia) en cas de personal no entrenat.
- Tècniques de mobilització de persones malaltes.
- Tamboret amb rodes que permeti mantenir la postura de referència, mantenint els genolls en angle recte 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 ajudar l'alumnat amb la roba.
- Distribució de l'espai que permeti fer un bon apropament lateral de la cadira de rodes al vàter.
- Els lavabos han de disposar d'agafadors amb diferents punts de subjecció i/o trapezis penjats del sostre per tal que l'alumnat pugui col·laborar.
- Passamans dobles, en alçades diferents, en els itineraris per on circuli l'alumnat semiautònom.



A més,

- Sempre que sigui possible cal alternar la postura de treball: assegut o asseguda, dempeus i a la gatxoneta (aquesta, el mínim possible).
  - Cal immobilitzar la cadira de rodes abans de mobilitzar en ella alumnes dempeus.
  - Fer les mobilitzacions entre dues persones sempre que sigui possible.
  - 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 alumne o una alumna no es vol aixecar del terra, es buscaran estratègies pedagògiques per tal d'evitar la mobilització.
- En viatges i desplaçaments, cal 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 centre segons la normativa d'accessibilitat vigent; en cas que això no sigui possible, l'alumnat ha de disposar d'una cadira de rodes motoritzada.