

## Personal oficial de manteniment 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

Les tasques que desenvolupa l'oficial de manteniment durant la jornada laboral, sota les directrius de la direcció de la llar d'infants, requereixen una pràctica concreta o coneixements generals de l'ofici i s'agrupen en dos grans blocs diferenciats: conserge, per una banda i tècnic de manteniment, per l'altra.

Les tasques assignades com a **conserge** són:

- Tenir cura dels accessos al centre durant les hores d'entrada i sortida dels infants.

Les tasques com a **tècnic o tècnica de manteniment** són:

- Realitzar treballs de paleta, pintor, fuster i altres, necessaris per al manteniment de l'interior i l'exterior de les instal·lacions.
- Realitzar instal·lacions no complexes per al suport a les activitats educatives programades a la llar d'infants.



### FACTORS DE RISC

Relacionats amb la **seguretat**:

- Tipus de terra inestable o lliscant.
- Manca d'ordre i neteja a les àrees de treball.
- Utilització d'escales de mà de manera deficient o insegura (terra inestable, inclinació excessiva, més d'un membre del personal mentre es transporten o manipulen objectes, etc.).
- Inexistència o no utilització de mesures complementàries adequades, com carretons manuals, necessaris per a les feines desenvolupades.
- Inexistència o no utilització d'equips de protecció individual necessaris quan es realitzen feines amb eines manuals o màquines portàtils.
- Inexistència o no utilització de mesures complementàries, com ara dispositius de fixació de peces o suports per a màquines portàtils en la realització de feines.
- Risc elèctric.
- Caiguda d'una persona al mateix nivell o des d'una alçada determinada.
- Inhalació o contacte amb substàncies perilloses (dissolvents, pintures, vernissos).
- Inexistència o no utilització d'equips de protecció individual quan es realitzen feines de pintura.
- Col·lisió contra un objecte en moviment quan s'utilitza el tallagespa o qualsevol màquina similar.



Relacionats amb l'**ergonomia**:

- Aixecament de bosses d'escombraries.
- Arrossegament de càrregues (escombraries, caixes de joguines, etc.).
- Transport i manipulació de càrregues en general.
- Postures forçades per flexió de l'esquena fins a 20°, amb certa inclinació lateral durant la neteja el pati.
- Postures forçades per flexió del tronc entre 20° i 60° amb possible inclinació lateral o a la gatzoneta durant els treballs de paleta, pintura i fusteria.



## 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 a la **manipulació de càrregues**, es recomana el següent:

- Utilitzar la vestimenta adequada.
- Flexionar les cames per agafar el pes.
- Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
- Contreure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.
- Intentar manipular objectes a l'alçada dels colzes.
- Situar les càrregues a prop del cos i a l'alçada dels colzes.
- Disposar d'un base de suport àmplia amb els peus separats i un d'ells lleugerament avançat.
- Empènyer, ja que és millor que estirar.
- Treballar aprofitant la gravetat.

Si es tenen la resta de factors de risc, cal prendre les mesures correctores següents:



- Rebre formació teòrica i pràctica en prevenció de riscos musculoesquètics i en hàbits posturals.
- Procurar que les bosses d'escombraries tinguin pesos i dimensions reduïdes, que no sobrepassin en cap cas els 15 kg, i que, com a norma general, no superin els 10 kg.

- Incorporar rodes als objectes que s'arrosseguin o utilitzar plataformes amb rodes, quan sigui possible.
- Procurar disposar el material de forma permanent a prop d'on s'hagi d'utilitzar, per evitar desplaçaments i arrossegaments; en cas que no es puguin evitar, alternar el braç de subjecció i fer descansos en els desplaçaments llargs.
- Utilitzar bufadors portàtils durant la neteja del pati, per dirigir i concentrar-ne; si això no fos possible i s'hagués d'utilitzar un rasclat o escombra, alternar la mà de subjecció i de suport per mantenir l'esquena més descansada.
- Disminuir l'impacte sobre els genolls durant els períodes de treball en posició de genolls mitjançant materials flexibles o dúctils com genolleres o escumes al terra.
- Rebre formació en aixecament i manipulació de càrregues i en postures forçades.
- Substituir els transports manuals de càrregues per forces d'empenyiment i utilitzar carretons pels desplaçaments de material.
- Dur a terme un manteniment preventiu correcte dels carretons per tal que les rodes llisquin correctament sobre la superfície.
- Es recomana que les rodes dels carretons siguin de diàmetre superior a 20 cm.
- Manipular les càrregues a prop del cos i a l'alçada dels colzes.
- Alternar les postures forçades amb inclinació lateral o a la gatzoneta amb la posició de bipedestació (dempeus) i/o descansos.
- Utilitzar eines i màquines portàtils ergonòmiques.

## MESURES PREVENTIVES

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:

- No emmagatzemar res fora de les zones destinades a aquesta finalitat; cada cosa ha de tenir un lloc; s'han de retirar els materials d'obra a mesura que es generin perquè no s'acumulin a la zona de treball o a les vies de pas; quan s'emmagatzemin objectes o materials en prestatgeries, no s'han de situar els que siguin pesants a la part alta.
- Eixugar el producte immediatament en cas de fuites o abocaments.
- Senyalitzar i delimitar la zona de treball mentre es duguin a terme tasques de manteniment
- Evitar la manipulació d'objectes durant la utilització d'escales manuals, i si l'escala està deteriorada, s'ha de retirar i substituir per una de nova amb marcatge CE; a més, els suports han de disposar de sabates antilliscants; utilitzar escales manuals de tisora que puguin allargar-se per un dels suports quan es realitzin tasques en alçada sobre superfícies inclinades o irregulars.
- Rebre informació sobre l'ús d'escales manuals.
- Quant als equips de protecció individual, cal utilitzar-los sempre que sigui necessari i han de tenir l'etiquetatge CE; en tasques de manteniment és convenient l'ús d'ulleres de seguretat o pantalles facials, guants de protecció contra riscos mecànics i protectors auditius.
- En els treballs de fusteria, s'ha d'utilitzar mascareta antipols i en les feines de paleta, si es requereix, sabates tancades amb puntera reforçada; utilitzar sempre les màquines amb les proteccions muntades.
- Quan es treballi amb màquines portàtils, caldrà utilitzar dispositius de fixació per mantenir ferma la peça sobre la que es treballa i evitar fer-ho amb les mans; la màquina portàtil s'ha de fer servir amb les dues mans; a més, durant el treball amb màquines portàtils no es portarà roba ampla ni joies i el cabell llarg es portarà recollit; en qualsevol emergència, desconnectar la màquina del subministrament d'energia.

- Realitzar el transport d'objectes pesants mitjançant carretons manuals adequats a les característiques de la càrrega; també es pot dividir la càrrega en volums i pesos més petits; els treballadors han de rebre informació sobre manipulació de càrregues.

Quant al **tallagespa o màquina similar**, cal el següent:

- Seguir acuradament el manual d'instruccions i manteniment de la màquina.
- Procurar realitzar aquestes tasques quan no hi hagi ningú a prop i, si no és possible, mantenir les distàncies de seguretat.
- Conservar les proteccions originals de la màquina o instal·lar-ne de resistents a fi d'evitar projeccions de partícules o contactes.
- Utilitzar ulleres o pantalles de seguretat amb marcatge CE i senyalitzar-hi que és obligatori utilitzar-les.

Quant al **risc elèctric per contacte directe**, cal:

- Seguir les recomanacions d'ús i manteniment de tots els aparells elèctrics, així com utilitzar correctament la instal·lació elèctrica.
- Realitzar el manteniment i reparació de la instal·lació elèctrica per garantir l'absència d'elements en tensió accessibles.
- El personal de manteniment del centre ha d'abstenir-se de realitzar reparacions i manteniments de la instal·lació elèctrica; aquesta tasca només la pot dur a terme una empresa instal·ladora autoritzada.
- Realitzar la corresponent inspecció de la instal·lació elèctrica a través d'una entitat d'inspecció i control.



Quant al **risc elèctric per contacte indirecte**, cal:

- Connectar totes les masses metàl·liques de les diverses instal·lacions o dels aparells receptors a la presa de terra i assegurar-se que la instal·lació elèctrica disposi d'interruptors diferencials de 30 mA de sensibilitat en les línies generals de distribució i de 300 mA en aquelles que alimentin motors elèctrics en els llocs d'utilització.
- Disposar de les fitxes de seguretat dels productes fàcilment localitzables en els llocs d'utilització i utilitzar els equips de protecció individuals adequats per tal d'evitar el contacte sobre o a través de la pell i dels ulls amb substàncies perilloses.

Pel que fa a **substàncies perilloses o inflamables**, cal:

- Quant a l'emmagatzematge de productes de neteja, pintura i dissolvents, s'ha de realitzar en locals ben ventilats i d'accés restringit, allunyats de focus d'ignició i de temperatures elevades; cal conservar els envasos hermèticament tancats i conservar sempre els envasos originals i no utilitzar mai envasos de productes alimentaris.
- Segons el RD 363/95, tots els envasos han de tenir una etiqueta que sigui correcta i estigui redactada, almenys, en la llengua oficial de l'Estat; cal garantir sempre la identificació dels productes i realitzar l'etiquetatge en cas de transvasaments.
- Eliminar correctament els productes no utilitzats, caducats, deteriorats o que estiguin en recipients en mal estat.