

UNIVERSITAT D'ANDORRA



Riscos i mesures preventives per al personal de l'UdA



UNIVERSITAT D'ANDORRA

INDEX

- ▶ **Introducció i normativa**
- ▶ **Desfibril·lador extern automàtic (DEA)**
- ▶ **Farmaciola**
- ▶ **Delegat del personal**
 - Competències del delegat del personal
- ▶ **Riscos i mesures preventives del personal de l'UdA**
 - Mesures preventives de l'entorn de treball
 - Condicions ambiental
- ▶ **Comunicació a l'aula**
 - Recomanacions generals
 - Recomanacions per evitar l'ús inadequat de la veu
 - Exercicis pràctics per cuidar la veu
 - Sobrecàrrega vocal



INDEX

- ▶ **Caigudes al mateix nivell**
- ▶ **Cops i talls per objectes o eines**
- ▶ **Entorns de treball adequats**
- ▶ **Riscos elèctrics**
- ▶ **Il·luminació, temperatura i ventilació**
- ▶ **Agents biològics**
- ▶ **Postures de treball**
 - Postures forçades
 - Rics derivats de l'exposició a postures forçades
 - Sobrecàrrega muscular derivada del transport de l'ordinador portàtil
 - Trastorns musculoesquelètics (TME)
 - Manipulació de càrregues
- ▶ **Riscos psicosocials**
 - Fatiga mental
 - Estrès
 - Depressió
 - Assetjament moral o “Mobbing”
 - Síndrome d'esgotament professional o “burnout”
- ▶ **Empresa de prevenció de riscos laborals**
- ▶ **Glossari**





UNIVERSITAT D'ANDORRA

Introducció

La normativa de prevenció de riscos laborals té com a principal objectiu prevenir que la salut i la seguretat dels treballadors no es vegi afectada per **condicions inadequades** dels llocs de treball.

La llei 34/2008, de seguretat i salut en el treball ([BOPA núm. 4 del 21 de gener de 2009](#)), regula aspectes com la prevenció dels riscos laborals, la protecció de la seguretat i la salut, l'eliminació o la disminució de factors de risc, d'accident laboral o malaltia professional, és **d'obligatori compliment** per a tots els sectors de l'activitat econòmica andorrana.

És important conèixer i posar en pràctica les mesures que es proposaran a continuació.

Prevenir és sempre la millor opció!

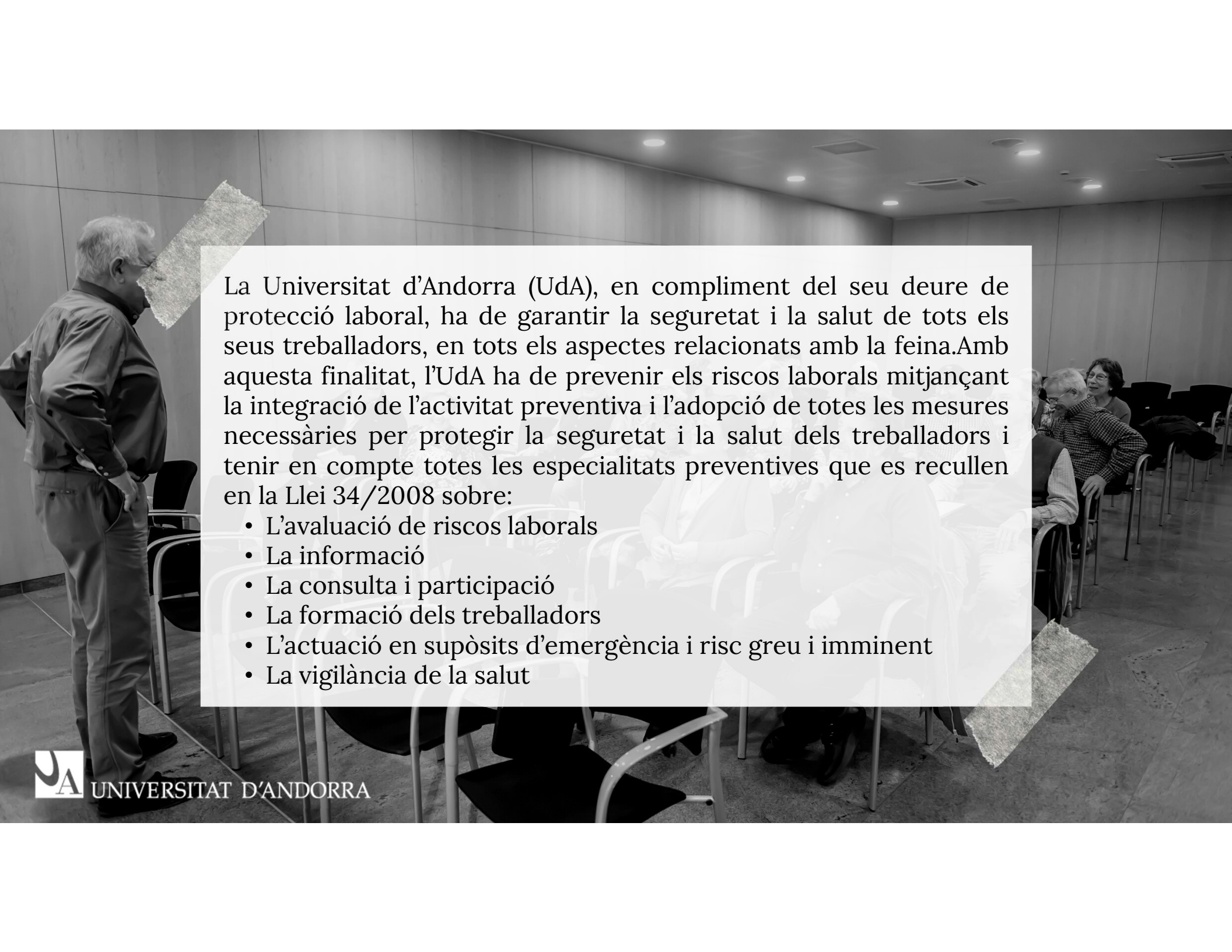
Llei 31/2018 de relacions laborals

(BOPA núm. 3 del 6 de desembre de 2019)

ART. 49 Seguretat i salut en el treball

- La persona treballadora té **dret** a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball i, té **l'obligació** de realitzar la seva tasca d'acord amb la normativa vigent en la matèria.
- L'incompliment de les obligacions en matèria de prevenció de riscos per part de la persona treballadora té la consideració **d'incompliment laboral** de caràcter lleu, greu o molt greu.
- **L'incompliment** molt greu, greu o lleu però reiterat, per part de l'empresa, de les seves obligacions de garantir la seguretat i la salut de la persona treballadora, de conformitat amb la normativa vigent en la matèria, pot donar lloc al **desistiment justificat** de la persona treballadora.





La Universitat d'Andorra (UdA), en compliment del seu deure de protecció laboral, ha de garantir la seguretat i la salut de tots els seus treballadors, en tots els aspectes relacionats amb la feina. Amb aquesta finalitat, l'UdA ha de prevenir els riscos laborals mitjançant la integració de l'activitat preventiva i l'adopció de totes les mesures necessàries per protegir la seguretat i la salut dels treballadors i tenir en compte totes les especialitats preventives que es recullen en la Llei 34/2008 sobre:

- L'avaluació de riscos laborals
- La informació
- La consulta i participació
- La formació dels treballadors
- L'actuació en supòsits d'emergència i risc greu i imminent
- La vigilància de la salut

Desfibril·lador extern automàtic (DEA)

Un desfibril·lador extern automàtic (DEA) és un aparell electrònic portàtil que diagnostica i tracta l'aturada cardiorespiratòria causada per una fibril·lació ventricular o una taquicàrdia ventricular sense pols. Aquest aparell genera una descàrrega elèctrica que aplicada abans dels deu minuts de l'aturada cardiorespiratòria pot reactivar la funció cardíaca.

*El desfibril·lador extern automàtic (DEA),
es troba a la segona planta (recepció) de
l'UdA.*

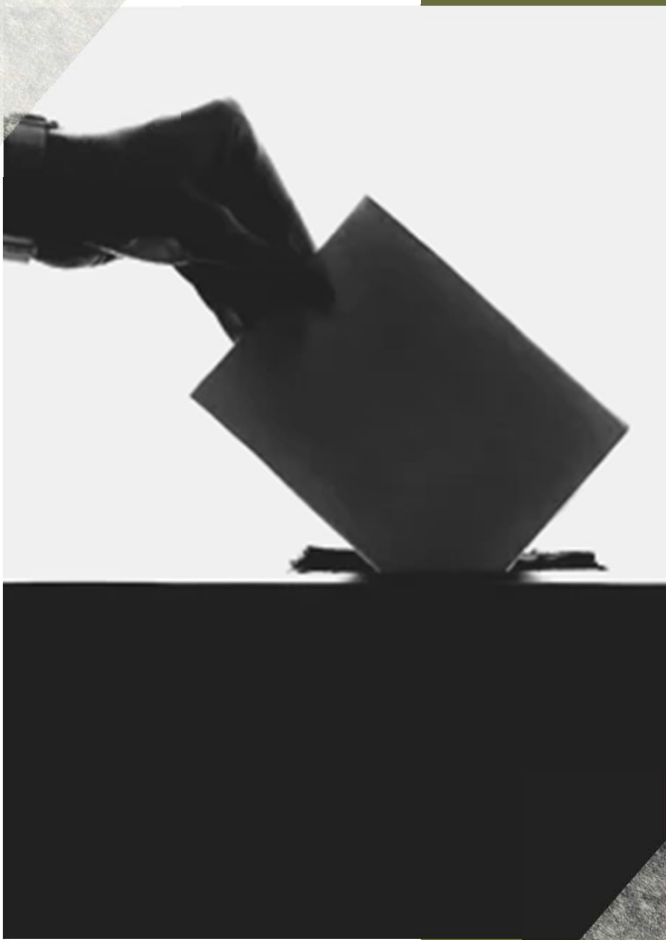


Farmaciola

Es denomina farmaciola a l'element destinat a contenir els medicaments i utensilis indispensables per donar els primers auxilis o per tractar malalties comunes.

La farmaciola es troba a la segona planta (recepció) de l'UdA





Delegat del Personal

El Delegat de Personal és un representant legal dels treballadors en l'empresa, és triat per i entre els treballadors. Té un càrrec representatiu per eleccions, el seu mandat dura 4 anys, si bé es mantindran en el càrrec fins que se celebrin noves eleccions o sigui revocat.

Actualment la delegada de personal és

Cristina Fernandez Farina

Competències del delegat del personal

Article 109 de la Llei 31/2018 de relacions laborals



Els delegats dels assalariats i els comitès d'empresa tenen les competències següents:

- Participar en la negociació dels acords o convenis col·lectius en l'àmbit de l'empresa.
- Vetllar pel compliment de la legislació laboral, de seguretat social i d'ocupació, de seguretat i salut en el treball, de compliment dels acords o convenis col·lectius i formular, si és el cas, les accions pertinents davant l'empresa i els organismes administratius o jurisdiccionals competents.
- Instar, si és el cas, les mesures de conflicte col·lectiu, inclosa la vaga, en l'àmbit de l'empresa.
- Col·laborar amb l'empresari i els seus representants per assolir els objectius empresarials.
- Informar i assessorar els assalariats respecte dels seus drets i deures.
- Col·laborar amb l'empresari en l'establiment i la posada en funcionament de mesures d'igualtat i conciliació de la vida laboral i la familiar.

Competències del Delegat del personal

Article 109 de la Llei 31/2018 de relacions laborals

- Rebre informació sobre l'evolució general del sector econòmic a què pertany l'empresa, i també sobre l'evolució de la producció, les vendes i la contractació, amb una periodicitat mínima anual.
- Emetre un informe, en el termini de quinze dies naturals, amb caràcter previ a l'execució per part de l'empresa de les decisions empresarials d'àmbit col·lectiu sobre reduccions de la jornada, trasllats, plans de formació, implantació o revisió de sistemes d'organització i control del treball.
- Ser informats, amb periodicitat trimestral, de les estadístiques per absentisme i les seves causes i dels índexs de sinistralitat laboral.
- Ser informats, amb periodicitat anual, de les avaluacions dels riscos per a la seguretat i la salut dels assalariats, i també de la planificació de l'activitat preventiva derivada d'aquestes avaluacions.
- Ser informats de les sancions imposades per faltes greus o molt greus.



UNIVERSITAT D'ANDORRA

Riscos i mesures preventives del personal de l'UdA

L'activitat laboral comporta el desenvolupament de tasques que han de ser realitzades en condicions adequades de treball. Els diferents riscos als que un treballador pot estar sotmès es poden classificar en dos grups:

Riscos derivats del treball



Es relacionen amb aspectes que tenen a veure amb caigudes, cops i talls per objectes o eines, treball amb pantalles de visualització de dades, riscos elèctrics, condicions termohigromètriques, il·luminació i ventilació dels espais del centre i, per últim, agents biològics i químics.

Riscos derivats de la càrrega de treball



Es relacionen amb aspectes que tenen a veure amb riscos derivats de la veu, postures forçades o estàtiques, problemes muscoesquelètics, i els riscos psicosocials específics com poden ser la fatiga mental, l'estrès, la depressió, el mobbing i el burnout.

L'activitat laboral pot comportar riscos que requereixen l'adopció de mesures preventives específiques per minimitzar els riscos.

Durant l'ús d'escales fixes



EVITAR: Llegir documents o fer ús de telèfons o altres dispositius que pugin distreure.

PROCURAR: Baixar amb una de les mans lliures i agafar-se al passamans.

Durant els desplaçaments amb mobiliari, càrregues o equips de treball



EVITAR: Caminar sobre superfícies relliscoses i irregulars mentre s'està carregant qualsevol material.

PROCURAR: Mantenir la zona de treball ordenada i lliure d'obstacles (recollir i protegir el cablejat de les zones de pas).



Durant l'activitat acadèmica en zones de doble alçada

EVITAR: Apropiar-se a la vora dels límits.

PROCURAR: Desplaçar-se per la zona tenint en compte els límits d'aquesta. Es pot deixar un espai de seguretat per evitar possibles caigudes.



Durant els desplaçaments a l'exterior

EVITAR: Distraccions, com per exemple: Escoltar música, llegir documents, fer ús de telèfons o altres dispositius.

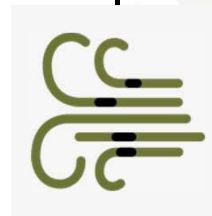
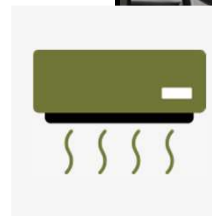
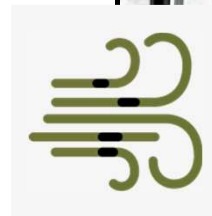
PROCURAR: Respectar la senyalització viària (semàfors, senyals, zones de pas) i fixar-se en el terra i en els possibles desnivells que hi pugui haver en el recorregut.

Condicions Ambientals

Ventilar l'aula, tant a l'inici com al final de les classes, contribueix positivament en l'ambient de treball i comporta una reducció del CO₂

Durant les classes, evitar situar-se prop de les sortides d'aire de climatització.

Evitar la presència de corrents d'aire durant la classe.
Tancar les portes i les finestres.



Comunicació a l'aula



L'activitat docent a l'aula pot comportar l'ús continuat de la veu durant llargs períodes de temps.

És necessari conèixer les recomanacions que contribueixen a mantenir una bona activitat docent.

Durant la comunicació, procura:

- Parlar a poc a poc.
- No cridar ni xiuxiuejar.
- Parlar amb frases curtes.
- Realitzar pauses recuperatives.
- Beure aigua.



Hem d'entendre la veu com una eina que ha de ser cuidada durant les **24h** del dia.

Un estil de vida saludable contribueix a la millora de la funció vocal i ens ajuda a ser menys vulnerables a les alteracions relacionades amb la veu.

Recomanacions generals

- Alimentació i hàbits saludables.
- Estil de vida i entorn saludable.
- Tenir cura de la veu.

Alimentació i hàbits saludables



Begudes alcohòliques

Les begudes alcohòliques congestionen la mucosa laríngia i contribueixen a la disminució del rendiment vocal.



Cafè

El cafè afavoreix el reflux gastroesofàgic.



Tabac

El fum del tabac és un irritant directe de la mucosa laríngia i respiratòria, i també facilita el reflux gastroesofàgic.



Caramels i xiclets

Prendre caramels, xiclets mentolats o productes de farmàcia de forma continuada, pot produir un efecte rebot d'irritació i sequedat.



Aigua

Procura beure aigua sovint i especialment durant l'activitat docent.



Condiments suaus

Procura fer ús de condiments suaus com són l'alfàbrega, la canyella, el llorer, el romaní...



Alimentació saludable

Procura ingerir aliments baixos en greix per evitar el reflux gastroesofàgic, i aliments amb poca sal per evitar la retenció de líquids.



Durant els àpats

Procura mastegar lentament i ingerir pausadament, i evita parlar mentre es mastega, prendre begudes alcohòliques o aliments molt calents o molt freds.

Exercicis pràctics per cuidar la veu



Estiraments

Amb els peus separats, dirigim el còccix cap endavant i aixequem els braços al sostre, agafem un canell amb l'altra mà i tirem d'ella cap amunt. Aquest estirament ajuda a relaxar el diafragma.

Relaxació facial

Col·loca els dits índex i cor sobre cada temple, pressionant suaument fins arribar a sentir el pols. A continuació, comença a fer suaus moviments circulars cap a fora desplaçant lleugerament els dits cap al naixement del cabell.

Escalfar el diafragma

Amb els peus separats a l'altura dels malucs i amb els genolls lleugerament flexionats, inspira en respiració completa i expulsa l'aire amb molta pressió per la boca gairebé tancada.

Escalfar la veu

Fes un bronzit «Zzzzzz» i posa els dits en la gola per a sentir la vibració. Troba el punt en el qual es produeix major vibració. Obre els llavis lleugerament. Mantén la gola completament relaxada.



Recomanacions per evitar l'ús inadequat de la veu

Organitzar l'activitat de manera que et permeti intercalar períodes per recuperar la veu.



Procura

- Variar el to de veu durant l'activitat oral.
- Mantenir alineat i relaxat el cos per tal que la respiració sigui natural.
- Relaxar la part superior del tòrax, espatlles, coll i gola durant l'activitat oral.

Evita

- Prémer les dents i tensar la mandíbula o la llengua.
- Parlar amb un to de veu baix i monòton i amb frases més llargues que el cicle respiratori.
- Contenir la respiració mentre penses què diràs.

Procura

- Apropiar-te a l'alumnat i projectar la veu en la seva direcció.
- Respectar i fer respectar el torn de paraula.
- Ubicar-te en zones centríques on la veu es distribueixi de forma uniforme i arribi de forma regular a tot l'alumnat.
- Procurar que l'alumnat estigui a les fileres del davant.

Evita

- Parlar de cara a la pissarra. La nostra veu es reflecteix sobre aquesta i perd intensitat i qualitat acústica quan el so retorna cap a l'alumnat.
- Tenir les finestres o les portes obertes quan el soroll exterior sigui elevat.
- Procurar que no hi hagi sorolls de fons que silenciïn l'alumnat.



PROJECCIÓ DE LA VEU

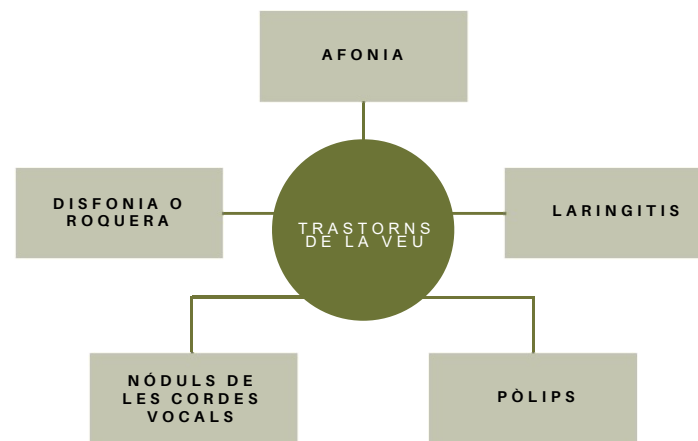




La veu és l'instrument mitjançant el qual ens **comuniquem** diàriament i, en el personal docent, l'eina fonamental per a l'execució de la seva activitat laboral. L'ús correcte de la veu és bàsic per evitar **l'aparició de lesions**.

Durant l'ús professional de la veu, es troben presents riscos derivats del desenvolupament de l'activitat que poden afectar a la **seguretat i salut** dels docents ocasionant, en determinats casos, malalties professionals o interrupcions indesitjades del procés productiu.

Els símptomes de les alteracions de la veu corresponen amb canvis en el to, timbre i intensitat de la veu; ronquera, tos, picor, coïssor, dolor a la zona de la faringe i tràquea, fatiga de la veu, etc.



Factors individuals

Falta de coneixement sobre el funcionament de la veu i com prevenir les seves alteracions.

Emprar un to de veu massa alt i articular de forma ràpida i pobra sense marcar les lletres i vocals.

Inspirar permanentment per la boca i de forma incorrecta o insuficient i utilitzar tons de veu molt greus o excessivament aguts.

Adoptar hàbits de vida poc saludables com fumar i beure alcohol, i no dormir suficientment.

SOBRECÀRREGA VOCAL

Factors externs

Excés de fred o de calor, canvis bruscos de temperatura, ventilació escassa o corrents d'aire, aire condicionat, etc.

Exposició a irritants o altres agents ambientals adversos com ambients sorollosos que obliguen a forçar la veu.

Ingesta de certs medicaments, per exemple, els que es prenen per combatre els refredats o les al·lèrgies

No realitzar pauses durant el treball (ús de la veu) i les condicions de l'entorn (falta d'aïllament, acústica incorrecta, etc.)

SOBRECÀRREGA VOCAL



La principal mesura preventiva personal per evitar els trastorns de la veu és fer un ús correcte d'aquesta. Per això, es recomana:

- Beure aigua sovint, i empassar lentament per mantenir una bona hidratació de les cordes vocals.
- Mantenir-se relaxat a l'hora de parlar: evitar tensar els músculs del coll, espatlles, mandíbula i llengua.
- Adoptar postures corporals adequades.
- Evitar realitzar menjars copiosos abans d'emprar la veu de forma per llongada.
- Entrenar la veu i la respiració.
- Evitar gargamellejar o tossir freqüentment.
- En el cas de sentir irritació de gola consumir caramels de mel, evitant els mentolats.
- Respirar adequadament inspirant pel nas, evitant respirar per la boca, *una inadequada respiració contribueix a reduir la qualitat de la veu.*
- Evitar xisclar o cridar freqüentment.
- Intentar no parlar amb una intensitat o to de veu massa alt.



Mesures preventives dels docents

- El professorat intentarà donar les explicacions als alumnes quan no s'estigui escrivint a la pissarra, ja que així, no haurà d'augmentar el volum de veu.
- Es recomana una humitat relativa a les aules compresa entre el 30% i el 70%, i una temperatura entre 20°C i 25°C.
- Per 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, per aconseguir elevar el to de veu. A més l'emissió de les paraules es pot percebre també amb els ulls.
- Evitar els corrents d'aire i els canvis bruscos de temperatura. Protegir especialment el coll, la boca i el nas.
- Intentar reduir el soroll de fons que pugui existir a l'entorn de classe.
- Evitar parlar de manera perllongada a llarga distància i a l'exterior.
- Informació i formació sobre els riscos i les mesures de prevenció dels problemes de la veu d'origen laboral.

Caigudes al mateix nivell

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



Mantenir les vies d'accés i les zones de pas lliures d'obstacles. Indicar als alumnes que no deixin les motxilles al terra.



Les zones de pas han de tenir una distància mínima de 0,8 metres aproximadament.



No deixar oberts els calaixos o altres elements del mobiliari que puguin comportar un cop.



Utilitzar calçat còmode, evitant les sabates amb talons.

L'ordre i la neteja correcta de l'aula ajuda a disminuir substancialment els riscos.
Si es detecten irregularitats al terra, avisar immediatament al responsable de manteniment.



Les caigudes a diferent nivell ocorren des d'altures i en profunditats. Una caiguda des d'altura pot ser des de bastides, passarel·les o des d'escales fixes o portàtils, entre altres.

Recomanacions per reduir el risc

- Posar especial atenció durant el trànsit per les escales.
- Posar bandes antilliscants a les escales que ho requereixin.
- Si fos necessari ajudar a un estudiant amb problemes de mobilitat a desplaçar-se, i fos necessari 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, cal fer-ho lateralment.
- En la utilització d'escales de mà, assegurar-se que estan dotades d'elements antilliscants i d'elements que n'impedeixen l'obertura.
- Està prohibit utilitzar taules, cadires o armaris per accedir a llocs elevats.

Cops i talls per objectes o eines

Els cops contra objectes apareixeran principalment per manca d'ordre i neteja o emmagatzematge inadequat, i els talls es produiran en la manipulació de tisores, cúters i similars. *Cal extremar la precaució durant la seva utilització.*

Recomanacions per reduir el risc



Senyalitzar les superfícies transparents (portes, vidres) a l'altura de la vista.



Conservar les eines manuals en bon estat i dins dels seus calaixos o fundes corresponents quan no s'estiguin utilitzant.



En cap circumstància llençar a la paperera vidres trencats o materials tallants.



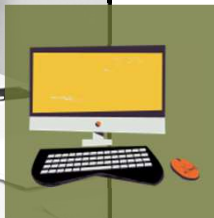
No utilitzar mai les eines manuals per a fins diferents dels propis de les seves funcions



ENTORNS DE TREBALL ADEQUATS



La superfície de treball ha de tenir les dimensions suficients perquè el treballador pugui accedir, aixecar-se i asseure's sense dificultats. A més, ha de permetre la col·locació flexible de la pantalla, del teclat, dels documents i del material accessori.



La taula de treball ha de disposar, entre la seva vora i el teclat, d'un espai mínim de 10 cm, per poder recolzar els avantbraços i canells. Lateralment, ha d'haver-hi espai suficient per al ratolí.



L'ordinador portàtil està dissenyat per fer tasques esporàdiques, no com a eina de treball habitual. Utilitza sempre que sigui possible estacions d'acoblament que permeten utilitzar teclat i ratolí perifèrics.

- Abans de fer servir qualsevol equip elèctric, revisar l'estat i de manera especial, l'aïllament dels cables d'alimentació, les connexions i la carcassa.
- No intentar fer cap reparació provisional. En cas de detectar un defecte, comunicar-ho.
- Desconnectar els equips de la xarxa elèctrica abans de netejar-los.
- Evitar l'ús de bases mòbils multiendolls. Si es fan servir, no connectar-hi mai aparells de consum elevat com poden ser estufes elèctriques..
- Prevenir el deteriorament dels conductes elèctrics, protegint-los contra cremades, talls (arestes vives, aixafament continuat, etc.)
- No connectar mai un aparell si l'endoll o el suport de la paret presenten defectes o no són els adequats.
- Evitar posar, encara que sigui de forma puntual, cables que creuin zones de pas. Si és absolutament necessari, col·locar una canaleta per sobre dels mateixos.
- En cas de fallida, anomalia, reescalfament o olor de cremat, desconnectar ràpidament la màquina del corrent elèctric.
- En cas d'incendi d'un equip elèctric, no intentar apagar-lo amb aigua, ja que hi ha risc d'un curtcircuit.
- No manipular l'interior dels quadres elèctrics i respectar el senyal d'avertència de risc elèctric.

N. luminació, temperatura i ventilació

N. luminació

Aprofitar al màxim la llum natural i en cas de ser artificial, procurar que tingui una intensitat mínima de 500lux. S'ha d'evitar realitzar les tasques front o contra les finestres i s'han d'evitar els reflexos a la pissarra.

Temperatura

Es recomana treballar a l'aula amb una temperatura compresa entre els 20°C i 25°C. Si s'utilitzen sistemes de calefacció o d'aire condicionat, evitar que es generin temperatures excessives tant a l'alça com a la baixa.

Ventilació

La renovació periòdica de l'aire a l'aula ajuda a mantenir un ambient més net i a augmentar el confort i benestar, però evitant els corrents d'aire i els canvis bruscos de temperatura. Es recomana ventilar l'aula a cada canvi de classe durant uns minuts, per mantenir una bona qualitat de l'aire.



Agents biològics

Les principals causes dels problemes respiratoris que pateixen els docents estan relacionades amb l'exposició d'agents biològics al lloc de treball.

El fet d'estar en contacte directe amb alumnes amb grip, conjuntivitis o gastroenteritis *-entre altres-* fa necessari adoptar certes precaucions per evitar el contagi d'aquests agents biològics.

Ferides

En el cas de realitzar cures a l'alumnat, sobretot si hi ha una ferida oberta, fer-ho sempre amb guants de làtex.

Hidratació

És important mantenir una bona hidratació de les mans per protegir-les de microorganismes infecciosos que puguin entrar a través de la pell.

Ventilació

La renovació periòdica de l'aire a l'aula ajuda a mantenir un ambient més net i a augmentar el confort i benestar.

Higiene personal

Extremar la higiene personal. Procurar rentar-se les mans abans de menjar o beure, quan s'acabi la jornada i sempre que les mans puguin estar en contacte amb la cara.

Centre mèdic

Davant qualsevol dubte que tinguis, recorda que la Universitat compta amb un centre mèdic disposat a valorar els teus símptomes.

Col·laboració

Una bona coordinació i col·laboració amb altres institucions i autoritats.



Rentar-se les mans correctament



Mulleu-vos les mans sota l'aixeta.



Apliqueu-hi sabó.



Friccioneu un palmell amb l'altre.



Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al volant del dit polze dret, i viceversa.



Friccioneu per rotació les puntes juntes dels dits sobre el palmell de la mà contrària, i viceversa.



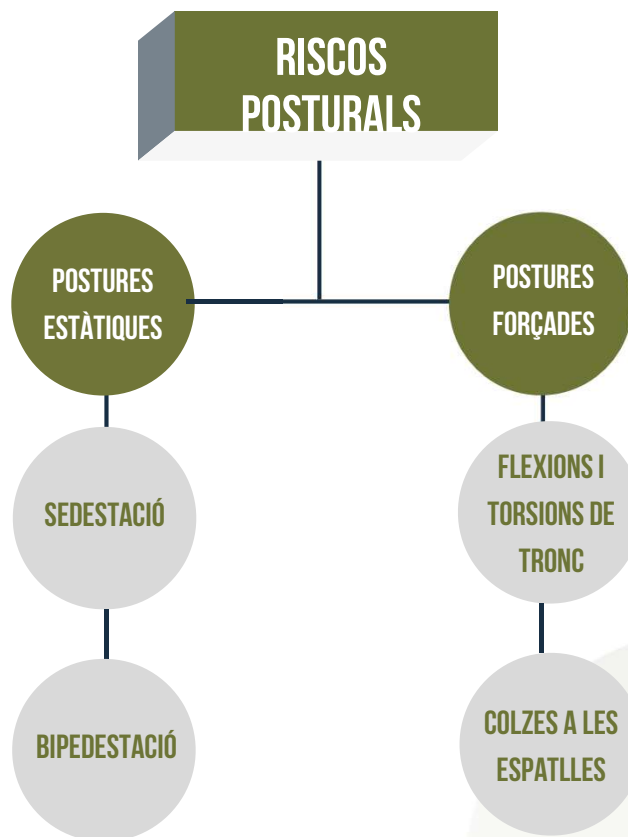
Esbandiu-vos les mans.



UNIVERSITAT D'ANDORRA



Postures de treball



Els riscos posturals derivats de postures forçades de treball, poden comportar una manca d'alineació de les articulacions.

Per tal de garantir l'adopció de postures segures de treball, identifica els factors de risc i segueix les recomanacions que trobaràs a continuació.



Evita

- Flexions prolongades o amb altes freqüències de repetició, amb un angle d'inclinació del tronc superior a 20°
- Escriure a la part baixa de la pissarra (*per sota del nivell dels colzes*)
- Dirigir-se a l'alumnat, mentre s'escriu a la pissarra, realitzant torsions de tronc excessives.
- Bipedestació o sedestació estàtica contínua.

Procura

- Mantenir el tronc alineat durant la tasca d'atenció a l'alumnat.
- Subjectar amb les mans la documentació contribueix a l'adaptació de postures segures.
- Els peus, el cap i el tronc han de moure's en sintonia. D'aquesta manera garantim l'adopció de postures neutres i segures.
- Moure's per l'aula i evitar la bipedestació estàtica durant llargs períodes de temps.





Postures forçades

La pràctica docent obliga al professorat a flexionar el tronc, romandre dempeus i sense suport, mantenir la posició de les cames a la gatzoneta o girar el cos i el coll, cosa que provoca que s'adoptin postures forçades.

Les mesures preventives són:



Evitar romandre dempeus, aturat i de forma estàtica.
Mantenir l'esquena recta.



Evitar escriure a la pissarra amb les mans per sobre de les espatlles.



Evitar torsions i flexions sobtades del tronc; cal girar tot el cos amb els peus.



Reduir al mínim possible l'atenció en la qual l'alumne estigui assegut i el docent dempeus.

Rics derivats de l'exposició a postures forçades

■ L'ALÇADA DE LA CADIRA

Ajustar l'alçada de la cadira de manera que puguem mantenir els avantbraços flexionats fins a 90° i recolzats sobre la taula. Amb els braços en correcta posició podrem manejar el teclat i ratolí amb major rapidesa i efectivitat.

■ DISTÀNCIES RECOMANADES

Hem de poder disposar d'uns 10cm d'espai a la taula, per recolzar els canells. La distància de la pantalla als ulls del treballador ha d'estar compresa entre 40 i 60cm.

■ POSICIÓ DE L'ESQUENA

Mantenir l'esquena recta i correctament recolzada en el respall de la cadira. Les cames han de formar un angle de 90°. És important mantenir recolzats els peus a terra per facilitar la circulació de sang.

■ POSICIÓ DE LA PANTALLA

La pantalla ha de col·locar-se de forma que la part superior de la mateixa coincideixi amb l'horitzontal dels ulls de l'usuari.

La ubicació del monitor ha de permetre-li mantenir el cap en una posició equilibrada i còmoda respecte a les espatlles. No hauria de doblegar el coll cap endavant de manera incòmoda o cap endarrere en cap moment.



Sobrecàrrega muscular derivada del transport de l'ordinador portàtil

La zona del cos que suporta el pes del portàtil (i altres aparells) pateix una sobrecàrrega muscular. Cal tenir en compte que entre ordinador portàtil, transformador, bateria, documents, unitats de memòria, etc., el pes total pot superar els 3 quilos.



- ▶ Utilitza preferentment una motxilla, ja que redueix la pressió sobre els braços i distribueix les càrregues uniformement sobre el cos.
- ▶ Quan es transporti el portàtil en una bossa tipus bandolera, canvia periòdicament el braç amb el qual es transporta, de manera que el pes es reparteixi a banda i banda del cos.
- ▶ Triar els equips del mercat que ofereixen el pes més reduït i valorar la possibilitat de disposar de transformadors compatibles amb l'equip al centre de treball.



Trastorns musculoesquelètics (TME)

La càrrega física és una conseqüència bastant freqüent en molts sectors d'activitat, els símptomes associats als **TME** són dolor muscular o articular, inflamació, formigueig, pèrdua de força, disminució de la mobilitat, pèrdua de sensibilitat, etc.

Els problemes de salut provoquen des d'incomoditat, molèsties i dolors, fins a patologies més greus que exigeixen tractament mèdic i que poden derivar en baixes laborals. A diferència de la fatiga muscular, les alteracions musculoesquelètiques **no desapareixen**, sinó que són progressives i normalment tenen un desenvolupament gradual, *empitjorant amb el temps*.





Manipulació de càrregues

És una tasca que es realitza en determinades activitats docents (trasllat de material escolar, moviment de mobiliari escolar, transport de material i equipament d'educació física, etc.). Es recomana un peso màxim de:

15 quilos

La manipulació manual d'una càrrega pot presentar un risc **dorsolumbar**, en els casos en què la càrrega:



- És difícil de subjectar.
- Està en equilibri inestable.
- Presenta un centre de gravetat desplaçable.
- És massa pesada o presenta una grandària o volum excessius.
- Està situada de manera que cal sostenir-la o manipular-la a distància del tronc, amb inclinació del tronc, amb torsió del tronc.
- Presenta unes característiques exteriors físiques que poden ocasionar lesions al treballador (cops, talls, etc.).

MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

Les mesures preventives per eliminar o reduir el risc són:

01

Mantenir les cames flexionades per agafar la càrrega.

03

Contraure la musculatura abdominal i glútia per estabilitzar la pelvis.

05

Mantenir una base de suport àmplia: peus separats i un d'ells lleugerament avançat.

07

Si no es pot evitar la manipulació i el seu pes és molt elevat o s'oposen al moviment, és imprescindible buscar ajuda.

02

Mantenir l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.

04

Empènyer sempre és millor que estirar.

06

Treballar aprofitant la gravetat.

08

Utilitzar roba i calçat adequats.

Riscos psicosocials

En els últims anys s'han produït canvis importants a les societats que fan que els nens i adolescents dels centres manifestin necessitats i interessos diferents dels que manifestaven fa alguns anys. Aquest entorn tan canviant, sumat a una falta de reconeixement del treball, poques perspectives de promoció, inestabilitat laboral -durant els primers anys- el clima laboral als centres educatius, etc., pot donar lloc al que es coneix com a “**malestar docent**”.

El malestar es dona principalment per factors de l'entorn de treball, però també pot haver-hi una certa predisposició depenent de la personalitat del docent. Aquest malestar patit de forma continuada pot afectar produint múltiples problemes de salut, tant físics com psíquics:



Llagues
d'estómac.



Caiguda de cabell
i mals de cap.



Envelliment
prematur.



Debilitat del
sistema
immunològic



Alteracions del
son.



Angoixa i/o
estrès



Depressió.

La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no l'absència de malestar o malaltia.



Fatiga mental



La fatiga mental és l'estat fisiològic en què es troba el treballador, caracteritzat per un elevat esforç cognitiu, ja que rep molta quantitat d'informació i es disposa de poc temps per donar-li resposta, quan apareix la fatiga mental en el treball es produeix una disminució significativa dels nivells d'atenció.

Definició

Es pot donar en moments puntuals de sobrecàrrega de treball, com pot ser el període d'avaluacions.

Els símptomes són:

- Lentitud del pensament.
- Augment dels errors en l'activitat.
- Disminució de la motivació.
- Disminució de la capacitat d'anàlisi.
- Absentisme laboral de curta durada.

Fatiga normal

Es pot donar quan l'esforç intel·lectual és intens i perllongat i persisteix malgrat un descans adequat, ja que l'organisme no es recupera.

Els símptomes són:

- Inestabilitat emocional: irritabilitat, ansietat, estats depressius, etc.
- Alteracions del son.
- Alteracions psicossomàtiques: marejos, alteracions cardíaques, problemes digestius, etc.

Fatiga crònica

MESURES preventives de la fatiga mental

- Millora de les condicions ambientals del lloc de treball: il·luminació, soroll, temperatura, etc.
- Distribució lògica del temps de treball: en la confecció d'horaris, calendaris de reunions, etc.
- Adequació de la informació: missatges clars, sense ambigüitats, concrets i adequats als receptors.
- Definir metes i objectius que es puguin aconseguir en el temps previst.
- Repartiment lògic de tasques al llarg de la setmana.
- Formació personalitzada i preveure temps per fer reciclatges.
- Mantenir una vida social rica, variada i amb persones diferents als companys de treball.
- Fer activitats que no requereixin concentració: balls de saló, ioga, pintura, etc.
- Pràctica regular d'exercici físic i alimentació equilibrada.





Riscos psicosocials

ESTRÈS

L'estrès és un mecanisme normal de reacció del nostre organisme a pertorbacions del medi ambient, és com un mecanisme de defensa. Apareix quan les exigències de la feina excedeixen la capacitat del treballador per controlar-les.

Un cert grau d'estrès estimula a la persona a assolir els seus objectius, però quan aquest estrès es té de forma permanent apareix tensió muscular, palpitations... fins a arribar a tenir preocupacions contínues que acaben alimentant l'estrès inicial, formant-se un cercle que s'autoalimenta.

Entre el 50% i el 60% de l'absentisme laboral està relacionat amb l'estrès.



Els efectes de l'estrès



Sobre la feina

- Insatisfacció.
- Deteriorament de l'ambient laboral.
- Disminució de la qualitat i la quantitat de feina.
- Absentisme laboral.
- Augment de les possibilitats de tenir un accident laboral.

Sobre la persona

- Problemes cardiovasculars, gastrointestinals, respiratoris, o musculars.
- Alteracions del son, sexuals, dermatològics o endocrins.

Mesures per prevenir l'estrès

- Fomentar el control del personal sobre les tasques que han de dur a terme.
- Introducció de canvis i millores en el lloc de treball per tal de millorar la satisfacció i la motivació.
- Tenir en compte les capacitats de cada persona a l'hora d'assignar tasques.
- Crear vies per facilitar la comunicació i aprendre a reconèixer públicament el treball dels altres.
- Organitzar i planificar les tasques d'una manera apropiada, determinant objectius i prioritats.
- Posar-se en el lloc d'un altre per entendre millor les situacions i problemes.
- Transformar els pensaments negatius en positius.
- Aprendre a autocontrolar-se i a relaxar-se.





Riscos psicosocials

Depressió



UNIVERSITAT D'ANDORRA

La depressió pot prevenir-se identificant els primers símptomes d'estrès i desgast professional.

Aproximadament un 15% de la població pateix o ha patit alguna mena de trastorn depressiu al llarg de la seva vida, però menys d'un de cada tres està diagnosticat i tractat correctament. La persona amb depressió té una àmplia gamma de símptomes mentals i somàtics que l'afecten en la seva vida laboral, social i familiar, a més d'empitjorar el diagnòstic d'altres malalties.

Sovint el diagnòstic de depressió es dona després de varies visites mèdiques, ja que es pot manifestar de maneres ben diverses.

La persona amb depressió ha de saber que no té un defecte de personalitat sinó que té una malaltia i que els tractaments solen ser efectius. Del que es tracta no és només de trobar-se millor, sinó de curar la malaltia i mantenir-se amb una bona salut.

Assetjament moral o "Mobbing"

Les principals formes d'expressió o conductes d'assetjament moral són:

- **Accions contra la reputació o la dignitat -personal o laboral-:** Amenaces verbals, comentaris injuriosos, es ridiculitza o es parla malament de la persona públicament, circulació de rumors falsos, etc.
- **Accions que afecten la comunicació o la informació:** Negació de la informació relativa al lloc de treball, comunicació hostil implícita -*se li nega la paraula, se la ignora quan està present, no se la deixa parlar, etc.*-, comunicació hostil explícita -*crítiques, amenaces, crits, etc.*-, constants interrupcions en la comunicació.
- **Accions contra l'exercici del treball:** Designació de tasques innecessàries o inútils, monòtones o rutinàries; designació de tasques de nivell inferior a la capacitat del treballador; designació de tasques contràries a la seva moralitat.
- **Accions de desigualtat entre treballadors:** tracte discriminatori de la víctima respecte a la resta de companys, distribució no equitativa de la feina, desigualtats retributives.



FASES DEL MOBBING

1

Conflicte:

Es dona una situació desencadenant, un conflicte. Sol aparèixer com un problema d'organització de la feina o interpersonal no resolt i convertit en crònic.

2

Assetjament moral o estigmació:

Comencen els comportaments hostils. La mateixa víctima nega la realitat, se sent desorientada i no es creu el que li està passant.

3

Intervé l'organització:

El conflicte arriba a mans d'organismes superiors i es comencen a prendre mesures. El conflicte es pot resoldre o pot continuar.

4

Exclusió de lloc de treball:

Si l'assetjament continua, es donen baixes mèdiques successives, fins a veure l'única sortida en l'abandonament de la feina, trasllats, s'abandona la docència, etc.



CONSEQÜÈNCIES DEL MOBBING

Per al docent

Síntomes físics, mentals, socials (ansietat, apatia, sentiments de fracàs, impotència i frustració, sentiments de culpabilitat, pèrdua d'autoestima, alteracions de la son, etc.)

Per al centre educatiu

Alteracions de les relacions interpersonals, disminució de la qualitat i la quantitat del treball, augment de l'absentisme, deteriorament del clima laboral, augment d'accidents, etc.

Per a la societat

Augment de les baixes laborals, desvalorització del rol professional, desmotivació.

Per a l'entorn familiar/social

Desestructuració o malestar en les relacions familiars, pèrdua d'il·lusió per realitzar activitats conjuntament, abandonament de les responsabilitats familiars, etc.



- Articular les normes necessàries perquè no existeixin diferències substancials entre uns treballadors i uns altres.

- Vetllar per la qualitat de les relacions laborals.

- Desenvolupar regles clares sobre resolució de conflictes personals, que garanteixin el dret a la queixa i a l'anonimat i que prevegin sistemes de mediació o arbitratge.

- Estructurar i concretar les funcions i responsabilitats de cada lloc de treball, evitant ambigüitats.

- Articular sistemes de presentació, acolliment i integració de les persones recentment incorporades al centre.



Mesures preventives

PER IDENTIFICAR I MINIMITZAR ELS EFECTES DEL MOBBING



UNIVERSITAT D'ANDORRA

Síndrome d'esgotament professional o "burnout"

El síndrome d'esgotament professional o burnout és la fase final de l'**estrès continuat** i es caracteritza per un pronunciat desgast laboral després de diversos anys de treball. Es descriu com a síndrome **d'esgotament d'emocions**, despersonalització i falta d'assoliment i de realització personal a la feina.

Els principals símptomes no apareixen de cop, sinó que formen part del procés de **desgast laboral**; entre ells destaquen la irritabilitat i sobtats canvis d'humor, cansament crònic i falta d'energia, percepció desproporcionada dels mateixos errors i incapacitat per veure els èxits laborals, absències injustificades a la feina, insomni, etc.

Sovint la feina d'ensenyar no es veu recompensada ni per l'alumnat, ni pels companys, ni per les famílies, ni per instàncies superiors. Això provoca un **cansament emocional**, al mateix temps que la vocació del docent es veu frustrada, fins al punt de sentir-se desmotivats.



Aquest síndrome afecta, principalment, a les professions que requereixen un contacte directe amb les persones i amb una filosofia humanista del treball (docents, metges, treballadors socials, policies, etc.).

Fases del síndrome d'esgotament professional o "burnout"

1

Entusiasme

Es dona en els primers anys. Es caracteritza per moltes il·lusions, expectatives, energies i on tot sembla possible.

2

Estancament

La feina ja no satisfà totes les expectatives. És comença a dubtar de la mateixa capacitat i a perdre confiança en un mateix. Comencen els mals de cap i mals d'estómac.

3

Frustració

És la fase principal del desgast professional en què es qüestiona la mateixa feina i les capacitats per dur-la a terme. Disminueix la motivació i apareixen actituds negatives. Els problemes psicossomàtics es tornen crònics.

4

Apatia

Hi ha un sentiment de buidor. Com a mecanisme de defensa apareix un distanciament emocional, amb indiferència, manca d'interès i menyspreu cap als alumnes, companys i famílies. Ja no queda seguretat i confiança en un mateix i la conclusió és que "ja no s'hi pot fer res".





MESURES preventives

PER AL BURNOUT

En l'àmbit organitzatiu i grupal

1

Facilitar la comunicació i promoure la participació.

2

Aclarir les responsabilitats i rols de cada professor.

3

Disposar d'incentius i oportunitats per a la formació continuada.

4

Oferir suport a la persona afectada.

5

Afavorir el treball de grup per evitar l'aïllament dels docents.

6

Fomentar la col·laboració i no la competitivitat.

En l'àmbit individual

1

Establir objectius realistes.

2

Fugir de la rutina, aplicant innovació i millores en la pràctica diària.

3

Accentuar els aspectes positius del treball.

4

Desenvolupar l'assertivitat.



Unida Qualitat i Prevenció, S.A. és l'empresa que duu a terme les tasques relatives a la seguretat i salut en el treball a l'UdA.

UNIDA Qualitat i Prevenció, SA
C/ Pau Casals 10, 3r
AD500 – Andorra la Vella
+376 730 473

Glossari

Accident laboral —————

Tota lesió corporal que es produeix per un fet violent i exterior per conseqüència de la feina que es realitza, o durant el trajecte d'anada o tornada de la feina.

Agents biològics i químics —————

Classificats com a substàncies o preparats perillosos per a la seguretat i la salut del treballador.

Afonia —————

Terme mèdic que s'utilitza per referir-se a la incapacitat de parlar.

Condicions de treball —————

Característiques del treball que poden tenir una influència significativa en la creació de riscos per la seguretat i salut dels treballadors.

Bipedestació —————

Acció de caminar usant dues cames, capacitat de romandre en la posició erecta, posar-se dempeus i moure's d'aquesta manera usant només les cames.

Condicions termohigromètriques —————

Es refereix a la temperatura, humitat i ventilació, aquestes han d'afavorir el desenvolupament normal de les activitats que puguem dur a terme en un espai interior.



Danys derivats del treball —————

Malalties, patologies o lesions sofertes a causa del treball o amb motiu del treball.

Disfonia —————

S'entén per disfonia l'alteració de les qualitats acústiques de la veu: la freqüència, intensitat sonora i timbre.

Equip de Protecció Individual (EPI) —————

Equipament destinat a ser portat o utilitzat per la persona treballadora perquè el protegeixi d'un o més riscos laborals, així com els seus complements o accessoris destinats a la mateixa finalitat.

Factors de riscos laborals —————

Són condicions, característiques o exposicions que generin qualsevol mal o afectació a la salut del treballador.

Factors psicosocials —————

Aquells factors de risc per a la salut que s'originen en l'organització del treball i que poden generar respostes de tipus fisiològic, emocional (ansietat, depressió, apatia, etc.), cognitiu (restricció de l'habilitat per a la concentració o la presa de decisions, etc) i conductual (abús de substàncies, violència, etc).



Laringitis —————

És una inflamació de la laringe, que dona lloc a una veu ronca o a una pèrdua completa de la veu a causa de la irritació dels plec vocals (cordes vocals).

Malaltia professional —————

És tota malaltia inclosa en la llista de malalties professionals i que es contreu com a conseqüència del treball realitzat.

Pòlip —————

És un creixement anormal de teixit que sobresurt d'una membrana mucosa.

Prevenció —————

Conjunt de disposicions, activitats i mesures adoptades o previstes en totes les fases d'activitat de l'empresa, amb la finalitat d'evitar o disminuir els riscos laborals.

Problemes musculoesquelètics —————

Són el problemes de salut que afecten l'aparell locomotor, és a dir, múscles, tendons, esquelet ossi, cartílags, lligaments i nervis

Sedestació —————

És l'acció d'estar assegut. Per tant, es tracta d'una postura corporal caracteritzada per ser la zona posterior de les cuixes, els glutis i l'esquena les que suporten el pes del tronc.

