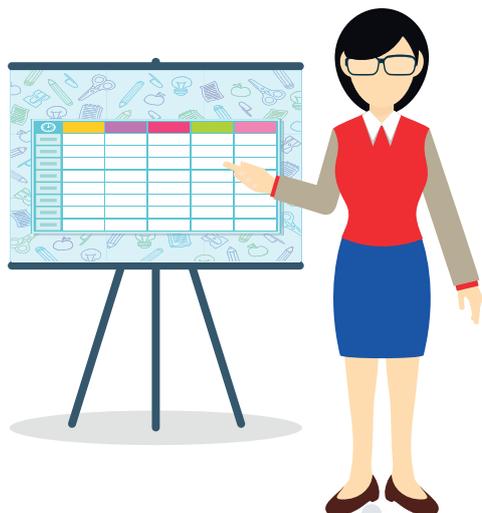


# Buenas prácticas ergonómicas con perspectiva de género en el sector ocio educativo y animación sociocultural

Fichas descargables e información web



## Riesgos ergonómicos. Buenas prácticas ergonómicas Coordinador/a de actividades y proyectos de centro

De acuerdo con el *II Convenio colectivo marco estatal del Sector Ocio Educativo y Animación Sociocultural*, el coordinador, la coordinadora, de actividades y proyectos de centro es la persona que, con la titulación académica requerida por la legislación vigente y/o experiencia acreditada, coordina el equipo de monitores/as de ocio educativo en el conjunto de sus funciones en el centro de trabajo: organiza reuniones con el equipo de monitores/as de ocio educativo, la dirección del centro, las familias de los usuarios; controla y gestiona el presupuesto y el material; elabora las memorias y asegura la correcta coordinación entre el proyecto pedagógico de la actividad a su cargo y el proyecto pedagógico del centro, teniendo presencia continuada en el mismo y/o en el espacio físico donde se desarrolla la actividad.

Esta figura realiza su trabajo en muy diversos ámbitos. Puede coordinar en centros educativos de infantil o de primaria, o de educación ambiental, como puede trabajar físicamente en las propias instalaciones de la empresa a la que pertenece y que presta sus servicios como entidad contratada a esos centros.

**El puesto de trabajo de coordinador, coordinadora, de actividades y proyectos de centro** asegura la correcta coordinación entre el proyecto pedagógico de la actividad a su cargo y el proyecto del centro. Son tareas relacionadas con el uso de pantallas de visualización de datos y en general dispositivos electrónicos, mientras que de forma habitual cuando estos coordinadores o coordinadoras realizan su trabajo fuera de oficinas, en centros educativos, es muy frecuente que alternen sus tareas con las de monitores y monitoras. Es decir, que se produce la confluencia de riesgos en el manejo de PVD junto con los ergonómicos propios de los y las monitoras.

Está demostrado que la incidencia de los riesgos ergonómicos sobre las mujeres es mayor: las mujeres tienen menor fuerza muscular y suelen tener menor talla que los hombres, por lo que la adaptación a los espacios hace que, en ocasiones, tengan que mantener posturas poco ergonómicas. Además por el tipo de tareas y de contrataciones que encontramos, a la mayor presencia de mujeres se suma que han de realizar tareas de alta exigencia física pero en una menor jornada laboral. Hombres y mujeres están expuestos a riesgos diferentes; los trabajos que denominados *feminizados* por estar sobreocupados por mujeres, se caracterizan por presentar ante todos dos tipos claros de factores de riesgo: riesgos ergonómicos u ósteomusculares, y riesgos psicosociales.

Atendiendo al CNAE 932 en solitario, tenemos que la **presencia de mujeres** dentro del sector es bastante amplia, aunque en este tipo de puesto de trabajo el equilibrio de presencia de los dos sexos es mayor.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015



El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

## PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN para el puesto de trabajo

### Tareas administrativas:

- Puestos de trabajo no fijos ni diseñados para uso de ordenador (mesas de reuniones o sillas no regulables).
- Mobiliario inadecuado para estas tareas. Mala iluminación.
- Medios técnicos (ordenadores, tablets...) de reducidas dimensiones para evitar la carga de pesos. Disminuyen las características ergonómicas en los diseños de los dispositivos.
- El trabajo administrativo se concentra en períodos de tiempo específicos que no permiten la alternancia de tareas (meses no lectivos, vacaciones escolares o períodos fuera de estancias).

### Tareas logísticas:

- Falta de medios para transporte de utensilios.
- Falta de espacios adecuados para colocar los materiales utilizados.
- Desplazamientos innecesarios a un ritmo alto con además manejo de cargas.

Riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo	Causas
✓ Postura predominante de pie sin apenas andar.	✗ Atención y vigilancia a los niños y niñas en las instalaciones y actividades.
✓ Postura predominante caminando.	✗ Atención y vigilancia a los niños y niñas en las instalaciones y actividades.
✓ Postura predominante sedestación estática.	✗ Tareas en las que se utilizan ordenadores y medios técnicos afines realizadas en posición sentada en mobiliario inadecuado.
✓ Inclinar cabeza/cuello hacia delante.	✗ Distancias de alcance inadecuadas. Inclinaciones para ponerse a la altura de los niños y niñas.
✓ Inclinar la espalda/tronco hacia delante.	✗ Distancias de alcance inadecuadas. Alturas de planos inadecuadas. Inclinaciones para ponerse a la altura de los niños.
✓ Inclinar la espalda/tronco hacia detrás.	✗ Manipulación de cargas. Coger a los niños. Traslado de personas con discapacidades físicas o psicológicas. Traslados permanentes de materiales laborales. Los pesos que con mayor frecuencia se manipulan son de entre 3 y 5 kg.
✓ Una o dos muñecas dobladas hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados o giradas (giro de antebrazo).	✗ Trabajo manual. Sostenimiento de piezas pequeñas con los dedos en forma de pinza. Utilización intensiva de los dedos.
✓ Inclinaciones del tronco con giros reiterativos en ocasiones. Torsiones prolongadas o con altas frecuencias de repetición, con ángulos de torsión del tronco superiores a 10°.	✗ Manipulación manual de cargas.
✓ Microtraumatismos en dedos y/o muñecas.	✗ Incorrecta colocación de las manos en la realización de pulsaciones al utilizar ordenadores o tablets de reducidas dimensiones o mal ubicadas.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015



## MEDIDAS PREVENTIVAS para el puesto de trabajo

### Tareas administrativas:

- Planificar los diferentes trabajos de la jornada y tener en cuenta los imprevistos.
- Adecuado conocimiento de los programas informáticos que se utilizan. Evitará además cargas mentales y físicas.
- Adecuar los puestos de trabajo a las características de la persona. La pantalla, el teclado y los documentos se encontrarán a una distancia visual entre 45 y 55 cm de los ojos y con un ángulo visual entre 10° y 60° por debajo de la horizontal de los ojos.
- Control de contrastes y brillos en las pantallas de los dispositivos electrónicos.
- Utilización de atriles para los documentos impresos, lo que evita los movimientos forzados verticales de cuello.
- Si se realiza una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves pausas. Aprovechar éstas para realizar ejercicios de estiramiento y relajación.
- El puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.

### Tareas logísticas:

- Reuniones de coordinación con el equipo para el reparto de cargas y de posibles imprevistos.
- Personal de apoyo para realizar estas tareas.
- Organización del trabajo que permita suficiente tiempo de descanso y recuperación entre jornadas.
- Coordinación con el centro donde se presta el servicio para disponer de medios y espacios suficientes que faciliten las actividades y el almacenamiento de materiales.

## ¿SABÍAS QUE...?

- ✓ Los datos de la V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo muestran que hay mayor porcentaje de mujeres que declaran molestias músculo-esqueléticas derivadas de la carga física, siendo la nuca/cuello, la zona alta de la espalda, y los hombros las zonas donde existe mayor diferencia con los hombres, es decir, mayor afección en las extremidades que en la espalda en sí. Se puede deducir que las mujeres realizan menos trabajos de levantamiento y carga de grandes pesos, pero sí habituales trabajos que incluyen movimientos constantes y repetitivos, aún con menos pesos.

Si hablamos no sólo de molestias, sino de daños legalmente reconocidos en nuestro país, el porcentaje de *Enfermedades Profesionales* debidas a Trastornos Músculo Esqueléticos es mayor en las mujeres que en los hombres, y este rasgo resulta una tendencia constante a lo largo de los años.

- ✓ La VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo afirma: otros indicadores de enorme impacto, por su magnitud y consecuencias asociadas, son los relacionados con los **requerimientos físicos** de la tarea. Las exigencias físicas más habituales son: *repetir los mismos movimientos de manos o brazos* (59%) y *adoptar posturas dolorosas o fatigantes* (36%). En ambas circunstancias la frecuencia de exposición de las mujeres es superior a la de los hombres.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015

