

# 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 Monitor/a de colonias y campamentos



De acuerdo con el *II Convenio colectivo marco estatal del Sector Ocio Educativo y Animación Sociocultural*, el monitor, la monitora, de colonias y campamentos es la persona que, con la titulación académica requerida por la legislación vigente y/o experiencia acreditada en la actividad, dinamiza el desarrollo de los programas de ocio educativo y/o tiempo libre, dentro del marco pedagógico establecido por la actividad de acuerdo con la legislación vigente, transmitiendo sus conocimientos, métodos y estrategias, dirigidos al desarrollo grupal e individual de sus componentes.

Esta categoría es de aplicación al personal comprendido en los siguientes puestos de trabajo, entre otros: monitor/a de aula matinal, transporte escolar, comedor escolar, de programas y proyectos en el medio natural, de actividades extraescolares, de colonias y campamentos, de actividades de vacaciones y otras.

**El puesto de trabajo de monitor/a de colonia o campamento** suele aparecer en centros de educación ambiental en los que mediante una metodología activa, participativa, integral, socializadora y lúdica tratan de que las personas participantes, normalmente grupos de entre 7 y 14 años, protagonicen su aprendizaje en permanente contacto un entorno socio-natural.

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-0077/20155





## PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN para el puesto de trabajo

- Cuando se trata de actividades realizadas en el exterior, zonas de trabajo muy amplias. A mayor área, mayor espacio a controlar por el monitor o la monitora. Mayor exigencia física.
- Ratio elevada. Permanente control de los niños y las niñas a la vez que se ejecutan otras actividades, lo que obliga a monitores y a monitoras a giros forzados de tronco y cuello e inclinaciones de espada para una mejor visualización de los niños. Mayores riesgos de accidentes.
- Esfuerzo físico mayor, sobre todo en actividades al aire libre. Mayor esfuerzo osteomuscular.
- Manualidades lo que obliga al uso de las manos de forma repetitiva.
- Falta de espacio para colocar los materiales utilizados. Lo que conlleva a desplazamientos innecesarios a un ritmo alto con además manejo de cargas.
- Falta de medios mecánicos para el transporte de materiales.
- Mobiliario inadecuado. Mobiliario de dimensiones pequeñas adaptado a usuarios y no a adultos. Los riesgos posturales derivados de posturas forzadas de trabajo pueden conllevar una falta de alineación de las articulaciones.
- Grupos numerosos o con dificultades psicológicas o físicas. Incremento de factores de riesgo en general y ergonómicos en particular. Ambiente ruidoso.
- Existencia de desniveles, terrenos escarpados, escaleras y rampas en los desplazamientos con los niños y niñas en las actividades.
- Ausencia de instalaciones de descanso, y de residencia, adecuadas y ergonómicamente diseñadas para los monitores y monitoras que en esta actividad tienen unas exigencias físicas destacadas.

Riesgos ergonómicos en el puesto de trabajo	Causas
✓ Postura predominante de pie sin apenas andar. Bipedestación estática prolongada. Falta de alternancia postural.	✗ Atención y vigilancia a los niños y niñas en las instalaciones y actividades.
✓ Postura predominante caminando. Falta de alternancia postural.	✗ Atención y vigilancia a los niños y niñas en las instalaciones y actividades.
✓ 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. Flexiones prolongadas o con altas frecuencias de repetición, con un ángulo de inclinación del tronco superior a 20°.	✗ 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.	✗ Manipulación manual de cargas.

Con la financiación de:  
AS-0077/2015



## MEDIDAS PREVENTIVAS para el puesto de trabajo

- Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria o con sistema de frenado y apoyo lumbar.
- Carros con ruedas para el transporte de materiales.
- Mesas del aula-taller con forma de “U”, permiten al monitor moverse con sillas de ruedas.
- Si no es posible ubicar los materiales de las actividades en la misma zona donde se van a realizar, zonas de almacenamiento de los materiales próximas a donde se utilizan para evitar traslados y manipulaciones de cargas.
- Rotación de tareas. Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo se reduzca la monotonía en el trabajo. Mayor número de personal de apoyo. Distribución de las actividades en fases y asignación de éstas a equipos de trabajo más amplios.
- Uso de medios de transporte sostenibles (bicicletas) para trasladarse por las instalaciones, lo que también facilitaría el transporte de cargas.
- Disminución de ratios.
- Eliminación de barreras arquitectónicas en los centros educativos.
- Diseño ergonómico de las instalaciones que permita la fácil visualización de los niños y las niñas, lo que evitaría posturas forzadas en el monitor o la monitora. La colocación y el diseño del equipamiento deben permitir al trabajador o trabajadora adoptar una postura recta, de frente al área de trabajo, que le permita ver la tarea fácilmente.
- Diseño de instalaciones de descanso, y de residencia, adecuadas y ergonómicamente diseñadas para los monitores y monitoras que en esta actividad tienen unas exigencias físicas mayores.
- Formación específica en ergonomía a los trabajadores para identificar los riesgos y prevenirlos.
- Vigilancia de la salud. Se debe realizar una vigilancia de la salud específica de los trabajadores del sector según los protocolos de vigilancia de la salud aplicables a su actividad laboral.

## ¿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-0077/20155

