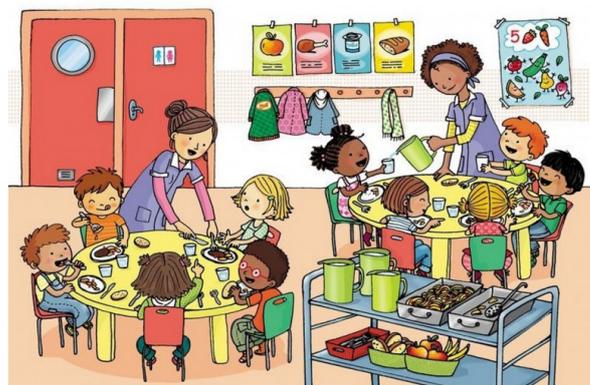


Buenas prácticas ergonómicas con perspectiva de género en el sector ocio educativo y animación sociocultural

Fichas descargables e información web



Riesgos ergonómicos. Buenas prácticas ergonómicas Monitor/a de comedor escolar

De acuerdo con el *II Convenio colectivo marco estatal del Sector Ocio Educativo y Animación Sociocultural*, el monitor, la monitora, de ocio educativo y tiempo libre 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.

Al puesto de trabajo de monitor/a de comedor escolar le corresponden los objetivos de educar en hábitos alimentarios saludables a los niños y niñas utilizando la oferta del plan de alimentación del centro, a la vez que introduce criterios de disciplina en el acto de comer, complementa la adquisición de hábitos sociales higiénicos, normas de urbanidad y cortesía a la vez que el correcto uso y conservación de los útiles del comedor.

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, dándose mayor número de ellas a lo largo de los meses comprendidos entre de abril y octubre, cuya causa puede ser la necesidad de contratación de personal en este tipo de actividad debido a su ámbito de funcionalidad. Es por ello que además el número de mujeres expuestas a estos riesgos en estos puestos de trabajo es amplio.

Con la financiación de:
AS-0077/20155



PRINCIPALES CAUSAS DE EXPOSICIÓN para el puesto de trabajo

- 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.
- Espacios de trabajo insuficientes. Posturas forzadas, fundamentalmente de espalda y cuello, para atender a los niños y niñas en la comida.
- Adopción de posturas predominantes de cuerpo entero forzadas, de pie sin apenas andar; de rodillas y/o cuclillas para atender a los niños.
- Distancias entre cocina y comedores lo que obliga en a los monitores y monitoras a estar caminando de una estancia a otro portando manualmente los útiles necesarios.
- Ratio elevada. Control continuo de niños y niñas.
- 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 espalda para una mejor visualización de los niños.
- Falta de medios mecánicos para el transporte de materiales.
- Falta de diseño ergonómico de los útiles de cocina y materiales a emplear en la actividad laboral.
- Dificultades para el vaciado de bandejas con restos de comida. Normalmente los restos de comidas de las bandejas se arrojan a un cubo grande golpeando la bandeja contra las paredes de este cubo.
- Tiempo escaso o demasiado ajustado. Se suele tratar de dos turnos de comidas lo que supone recoger, limpiar y preparar el comedor en tiempo reducido para atender a los dos turnos.
- Ambiente ruidoso.
- Faltas de pausas para el descanso.
- Movimientos muy repetitivos de las mismas zonas corporales: espalda, cuello, manos, muñecas y dedos.
- Existencia de desniveles, escaleras y rampas en los desplazamientos con los niños y niñas por el centro.

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 el comedor.
✓ Postura predominante caminando. Falta de alternancia postural.	✗ Atención y vigilancia a los niños y niñas en el comedor.
✓ Inclinar cabeza/cuello hacia delante.	✗ Distancias de alcance inadecuadas. Inclinaciones para ponerse a la altura de los niños.
✓ 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. 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.

Con la financiación de:
AS-0077/2015



MEDIDAS PREVENTIVAS para el puesto de trabajo

- Comedores o espacios con dotaciones estructuras que eviten el traslado de niños y niñas a otros espacios: aseos en cada aula.
- Zonas de almacenamiento de los materiales en las mismas aulas donde se utilizan o próximos a ellas para evitar traslados y manipulaciones de cargas.
- 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.
- El espacio de trabajo debe diseñarse para acomodarse a la tarea y características del trabajador o trabajadora. Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de las manos. Procurar mantener las manos alineadas con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- Mobiliario con sillas incorporadas. Optimiza espacios, reduce ruidos, facilita la limpieza.
- Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria o con sistema de frenado y apoyo lumbar.
- Carros con ruedas para el transporte de útiles de cocina y de materiales.
- Mesas de comedor con forma de “U”, permiten al monitor moverse con sillas de ruedas.
- Útiles de cocina de diseño ergonómico (bandejas de comida especialmente diseñada, de fácil limpieza y almacenamiento).
- Disminución de ratios.
- 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.
- 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

