

Coordinador de Prevención para los centros de enseñanza de Catalunya

Las instrucciones de inicio de curso 2001- 2002, que el Departament d'Ensenyament ha enviado este año a las escuelas públicas catalanas, recogen el nombramiento de un Coordinador o Coordinadora de prevención de riesgos laborales en los centros de Enseñanza Infantil, Primaria y Educación Especial que tengan dos líneas o más de 24 maestros. Para la Enseñanza Secundaria se contempla la misma obligación en aquellos centros que dispongan de más de 22 grupos o de 50 profesores o profesoras.

Según se indica en las mismas instrucciones, la dirección del centro designará a la persona responsable de este puesto. El nombramiento recaerá en funcionarios docentes en servicio activo y con destino definitivo en el centro. También se especifica que el Departament d'Ensenyament ofrecerá en los próximos tres años, hasta el curso 2003-2004, cursos de formación en materia de salud laboral, de 30 horas de duración, para que las personas designadas como coordinadoras puedan obtener el nivel básico de técnico de prevención de riesgos laborales.

Fuentes sindicales consultadas consideran muy importante que se haya reconocido y regulado la figura de esta Coordinación, puesto que ello representa un paso hacia adelante en la mejora de las condiciones de trabajo del profesorado y también en la creación de estilos de

vida saludables entre el alumnado. Sin embargo, destacan que todavía están pendientes de solución determinadas reclamaciones que facilitarían el establecimiento de este cargo en las escuelas, como son: dedicación horaria por el desarrollo de estas funciones, aumento de las horas de formación y también la extensión a todos los centros de trabajo de la figura del Coordinador.

Las funciones que tienen asignadas los Coordinadores de prevención son las que se especifican en el siguiente cuadro.

- Promover y coordinar las actuaciones en materia de salud y seguridad en su centro (siguiendo la guía de la Sección de Prevención de Riesgos Laborales de la delegación territorial que le corresponda), así como promover la correcta utilización de los equipos de trabajo y de protección.
- Promover las actuaciones preventivas básicas, como el orden, la limpieza, la señalización y el mantenimiento en general y realizar un seguimiento y control de estas actuaciones.
- Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos del centro, atender las quejas y sugerencias y registrar datos.
- Colaborar en la implantación del Plan de Emergencia y en las revisiones periódicas de los puestos de trabajo.
- Coordinar la formación de todas las personas que trabajan en el centro escolar en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.
- Colaborar con el claustro para el desarrollo, dentro del currículum del alumnado, de contenidos de prevención de riesgos y de estilos de vida saludables.

Primer circuito didáctico de prevención de riesgos laborales en Andalucía

Coincidiendo con la celebración del Día de la Seguridad y la Salud en el Trabajo y con la clausura de la séptima edición de la campaña "Aprende a crecer con seguridad", por primera vez se organizó en la comunidad autónoma de Andalucía un circuito didáctico destinado a divulgar la prevención de riesgos laborales en distintos ámbitos sociales, entre ellos el de la enseñanza.

Esta iniciativa tuvo lugar los días 26, 27 y 28 del pasado mes de abril y se organizó con la colaboración del Centro Nacional de Seguridad e

EDITORIAL

Existe una creencia popular (¿será un "meme"?) que identifica la enseñanza con las situaciones "académicas" de formación. Esto es: identificar un proceso de enseñanza-aprendizaje con la permanencia (impasible el ademán) en un aula calentando debidamente la silla. Esperamos que el tiempo de verbo utilizado al iniciar este comentario sea erróneo y, en consecuencia, no debamos utilizar el presente sino el pasado. Existía, diremos, una creencia popular que identificaba enseñanza con calentamiento de silla.

Es evidente, y más en la enseñanza de materias u objetivos de prevención, que el aprendizaje de los alumnos y alumnas se produce por el contacto directo con la realidad vivida en cada momento de sus permanencias en el centro escolar (en todas partes, para ser exactos). Es evidente, decimos, que las enseñanzas cognitivas suponen un porcentaje relativo en la transmisión de normas de conducta, en la enseñanza de las actitudes. No desdeñamos, sería absurdo hacerlo, la permanencia en las aulas de los alumnos y las alumnas cuando se les "informa" de los debidos datos sobre la seguridad y la salud laboral (e, incluso, aceptamos la lógica elevación de la temperatura de las sillas en esos momentos), pero nos resistimos a creer que ahí se quede el proceso, que eso "sea todo".

Es evidente, por seguir con las evidencias, que la enseñanza/aprendizaje es un proceso dinámico en el que poco vale la memorización, más o menos perdurable, de cuatro reglas y tres normas.

La enseñanza de la prevención se produce, fundamentalmente, cuando los receptores de la enseñanza participan activamente en la creación de una actitud, cuando generan un "modo de vida". Lógicamente, para el logro de dicho objetivo es imprescindible estar en posesión de unos conocimientos y de unos procedimientos de actuación, pero más importante es hallarse inmerso en una situación "informal" (enseñanza por métodos y técnicas informales), que les impregne debidamente.

Sigue siendo evidente que esto es mucho más difícil que mantener sentados a un cúmulo de receptores pasivos, sigue siendo evidente que existen vectores sociales que se opondrán a este logro ("contravalores sociales"), pero sigue siendo evidente también que pertenece al ámbito de las competencias profesionales del enseñante hallar mecanismos operativos de enseñanza.

Higiene en el Trabajo (CSHT) de Jaén y del Ayuntamiento de Peal de Becerro (Jaén), localidad en cuyo parque público se instaló la exposición. El circuito constaba de varios puestos informativos dedicados a temas de prevención de riesgos laborales: información, documentación, Equipos de Protección Individual (EPI), máquinas y herramientas y carteles. También se utilizó una Unidad Móvil de Medicina y otra Unidad Móvil de Formación y se construyó un gran andamio al que los visitantes podían acceder en compañía de un técnico de prevención. Este profesional iba explicando, sobre el terreno, los riesgos que se presentan en los trabajos de cons-

trucción y las medidas preventivas que se deben implantar y respetar para trabajar con seguridad. Esta instalación resultó muy atractiva para el público y constituyó la gran novedad del circuito.

Durante los tres días que duró la exposición, un equipo formado por 18 personas del CSHT atendió, de forma continuada, a grupos que ya tenían su visita concertada y que pertenecían a Escuelas Talleres, colegios y distintas asociaciones. Un total de 1.375 personas visitaron el circuito.

La Campaña "Aprende a crecer con seguridad" nació en 1995 por iniciativa del Centro de Seguridad e Higiene en el Trabajo de Jaén.

ERGAF

Formación Profesional

CONTENIDO

- 1

Editorial

Noticias
- 2

Opinión

Seminario sobre seguridad e higiene como materia transversal en la enseñanza no universitaria

Publicaciones de interés

Oferta formativa
- 3

Notas prácticas

Prevención de lesiones por movimientos repetidos

Medidas Preventivas

Caso práctico
- 4

Actividades de ayuda para el profesorado

Legislación

ERGAF-FP es una publicación gratuita editada por el INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO, destinada al profesorado de Formación Profesional o relacionados con el tema de seguridad e higiene. Para solicitar ejemplares de este periódico pueden dirigirse, indicando el Centro educativo al que pertenecen, al departamento de Redacción y Administración que figura en el dorso.

OPINIÓN

Seminario sobre seguridad e higiene como materia transversal en la enseñanza no universitaria

En el Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, en Barcelona, perteneciente al Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, se realizó un Seminario sobre: "La seguridad e higiene como materia transversal en la enseñanza no universitaria". A dicho evento asistieron como ponentes diversos profesionales del ámbito de la prevención y la formación para exponer su visión, desde el ejercicio de su actividad profesional, del método de la transversalidad como instrumento para el desarrollo de la cultura preventiva, imprescindible en todos los

ámbitos de la sociedad y quehaceres de la vida. Asimismo, acudieron como asistentes diversos profesionales interesados en la asimilación de esta herramienta con el fin de aplicarla en su entorno laboral. Al término de dicha actividad se les propuso que realizaran una breve exposición de ideas y propuestas sobre el concepto y la implantación de dicha forma de enseñar. Las conclusiones a las que llegaron son las siguientes:

La transversalidad es una forma de enseñanza que se puede contemplar desde distintos puntos de vista, esto es, como impregnación de un contenido básico que se transmite de forma directa o indirecta a través de otras materias. En el ámbito no universitario, con respecto a la Seguridad y Salud Laboral, consistiría en la introducción de ésta en todas las materias como una forma de ejercer la actividad profesional y no como una materia más, contemplada de forma independiente y disgregada del resto.

Se puede considerar también como un proceso cuyo objetivo es

la enseñanza de unos "valores", en este caso actuar y trabajar con seguridad, lo que permitiría la implantación de unos hábitos en el quehacer diario. Este proceso tendría distintas etapas que se van sucediendo a lo largo de toda nuestra vida. Esto es lo que podríamos llamar la cultura preventiva del individuo. Para la consecución de dicho objetivo no sirven las fórmulas tradicionales de impartir formación como clases magistrales, etc., habría que hacerlo a través de acciones informales, muy cortas, no previstas ni avisadas, realizadas de forma amena y gratificante que nos permitieran transmitir unos estímulos sin horarios ni tiempos establecidos de forma que cambiaran las actitudes por motivos de mentalización positiva.

En el ámbito laboral esta transmisión debe tener lugar a pie de obra con la finalidad de inculcar las medidas preventivas. El instrumento más eficaz para este objetivo consiste en la utilización de tutores (mandos intermedios, por ejemplo) del mismo "nivel" de tra-

bajo. Desde este punto de vista, la transversalidad se presenta como una enseñanza alternativa a la enseñanza tipificada de cursos y clases que han demostrado su manifiesta ineficacia desde el punto de vista de la Prevención de Riesgos Laborales, cuyo objetivo es impregnar a la persona de una serie de hábitos sin que sea consciente de la adquisición de los mismos. Este factor psicológico de la enseñanza transversal es importante, ya que cuando no hay una intencionalidad especialmente explícita, las personas no ponemos tanta resistencia a la hora de aprender.

Dada la complejidad y diversidad de la Seguridad y Salud Laboral, la presencia de la cultura preventiva en la sociedad y en el individuo se configura como un reto que abarca a toda la comunidad educativa en sus diferentes etapas y estamentos.

Ricardo de Vicente Montes

Licenciado en Derecho
Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. INSHT



OFERTA FORMATIVA

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Jornada Técnica: *Organización del trabajo y problemas psicosociales en el ámbito laboral*
CNNT Madrid, 21 de noviembre de 2001

Jornada Técnica: *El reglamento de protección contra riesgos eléctricos*
CNNT Madrid, 4- 12 de diciembre de 2001

Curso: *Inteligencia emocional y formación para la prevención de riesgos laborales*
CNCT Barcelona, 10-12 de diciembre de 2001

Curso: *Ruido*
CNMP Sevilla, 17-20 de diciembre de 2001

Otras Actividades

XII CONGRESO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo con la colaboración de la Generalitat Valenciana)

Valencia, 20-23 de noviembre de 2001.

Información: Consejería Técnica Promoción-Divulgación, C/ Torre-
laguna, 73, 28027 Madrid, Tel. 914037000, Fax 914030050, e-mail:
XIIcongreso@mtas.es, <http://www.mtas.es/insht/xiicongreso/index.htm>

Las actividades del INSHT son gratuitas. Al inscribirse en la primera actividad deberá entregarse fotocopia compulsada de la titulación universitaria. Los impresos de inscripción deberán solicitarse al Centro Nacional que organice la actividad formativa. El plazo de admisión de solicitudes finaliza un mes antes del inicio de la actividad (excepto Jornadas Técnicas). El horario es de 9 a 14 horas.

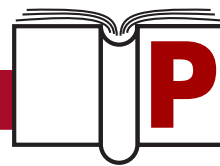
Centros Nacionales

C. N. de Condiciones de Trabajo (CNCT): c/ Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel.: 932800102 - Fax: 932800042

C. N. de Medios de Protección (CNMP): Autopista de San Pablo, s/n, 41007 Sevilla
Tel.: 954514111 - Fax: 954672797

C. N. de Nuevas Tecnologías (CNNT): c/ Torrelaguna, 73, 28027 Madrid
Tel.: 914037000 - Fax: 913262886

C. N. de Verificación de Maquinaria (CNVM): Camino de la Dinamita, s/n, Monte
Basatxu-Cruces, 48903 Baracaldo (Vizcaya)
Tel.: 944990211-4990543 - Fax: 944990678



PUBLICACIONES DE INTERÉS

Lista de comprobación ergonómica. OIT

Este libro es una traducción realizada por el INSHT de la obra titulada *Ergonomic checkpoints* cuyo texto ha sido elaborado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en colaboración con la Asociación Internacional de Ergonomía (AIE). El objetivo de este manual es ofrecer soluciones prácticas y de bajo coste a los problemas ergonómicos de la pequeña y mediana empresa. Presenta 128 puntos de comprobación ergonómicos en los que se puede intervenir y sobre los que se plantean varias soluciones asequibles

Precio: 3.380 ptas. (20,31 €) IVA incluido.



Taller de cerámica. Guías para la Acción Preventiva (GAP). INSHT

Están dedicadas a profesiones concretas (pintores, fontaneros, panaderos, etc.) y se dirigen especialmente a trabajadores y empresarios de pequeñas empresas, con el fin de que ellos mismos puedan efectuar la evaluación de riesgos. En ellas se contemplan los peligros más graves o frecuentes de estas actividades, particularizándolos en cada puesto de trabajo de la empresa.

Precio: 572 ptas. (3,31 €) IVA incluido.

Mujer: condiciones de trabajo en la industria conservera (vídeo). INSHT

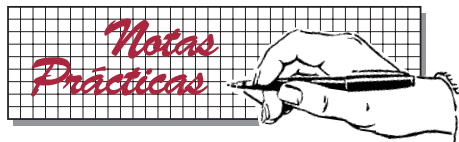
En un sector industrial donde trabaja mayoritariamente la mujer, se sigue paso a paso todo el proceso de elaboración de las conservas vegetales, mostrándose cuáles son las condiciones de trabajo en lo que se refiere al calor, la humedad, los problemas de posturas o el ritmo de trabajo en cadena.

Duración: 6 minutos. Formato: VHS

Precio: 3.480 ptas. (20,92 €) IVA incluido.



Las publicaciones del INSHT pueden solicitarse a: Servicio de Ediciones y Publicaciones. Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tel.: 91 403 70 00 Fax: 91 403 00 50 / Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10. 08034 Barcelona. Tel.: 93 280 01 02 Fax: 93 280 36 42 / Librería del BOE. Trafalgar, 29. 28071 Madrid. Tel.: 91 538 22 95 Fax: 91 538 23 49.



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema de trabajo prevención de lesiones por movimientos repetidos. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETIDOS

Se entiende por “movimientos repetidos” a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo que implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y los nervios de una parte del cuerpo y provoca en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. Es habitual que muchas personas ignoren la relación que existe entre las molestias que sufren y los esfuerzos repetidos que realizan reiteradamente durante un trabajo. Sin embargo, hay una clara asociación entre ciertos problemas musculoesqueléticos y las actividades que implican posturas forzadas, trabajo repetitivo y ritmo excesivo, manejo de cargas pesadas, uso de herramientas, etc. Estas formas de trabajo se reproducen en sectores laborales dispares: calzado, automóvil, alimentación, madera o servicios y en tareas específicas como las de teclear, pulir, limpiar, lijar, atornillar, montajes mecánicos e industriales, etc. Los problemas musculoesqueléticos que originan los movimientos repetidos afectan con más frecuencia a los miembros superiores, por lo que a continuación se tratarán las medidas preventivas específicas que se refieren a ellos. Las patologías más habituales son: el síndrome del túnel carpiano (compresión del nervio mediano en la muñeca que provoca dolor, hormigueo y adormecimiento de parte de la mano), la tendinitis y la tenosinovitis (inflamación de un tendón o de la vaina que lo recubre, que origina dolor y puede llegar a impedir el movimiento). Los factores de riesgo que hay que considerar en los movimientos repetidos son: el mantenimiento de posturas forzadas de muñeca o de hombros; la aplicación de una fuerza manual excesiva; ciclos de trabajo muy repetidos que dan lugar a movimientos rápidos de pequeños grupos musculares y tiempos de descanso insuficientes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1 Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo. Adaptar el mobiliario (mesa, sillas, tableros de montaje, etc.) y la distancia de alcance de los materiales (piezas, herramientas, objetos) a las características personales de cada individuo (estatura, edad, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de realizar sobreesfuerzos.
- 2 Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurar mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- 3 Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
- 4 Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuando se sujeten permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo. Al manejar herramientas que requieran un esfuerzo manual continuo, como por ejemplo los alicates, es mejor distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo y también favorecer el uso alternativo de las manos.
- 5 Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas (carpinterías, industrias cárnicas, textil, etc.), manteniendo afilados los útiles cortantes y aguantando los objetos con ganchos o abrazaderas.
- 6 Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos, de modo que no tenga que emplearse un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la herramienta.
- 7 Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.
- 8 Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos. Se entenderá por ciclo “la sucesión de operaciones necesarias para ejecutar una tarea u obtener una unidad de producción”. Igualmente, hay que evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo.
- 9 Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas y también ayuden a controlar factores extralaborales que puedan influir en ellas.
- 10 Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar. Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.
- 11 Informar a los trabajadores sobre los riesgos laborales que originan los movimientos repetidos y establecer programas de formación periódicos que permitan trabajar con mayor seguridad.

CASO PRÁCTICO

Descripción: Hace seis meses que Dolores ocupa el puesto de reparadora de circuitos en una empresa de montajes electrónicos. Anteriormente, había estado trabajando durante cuatro años en la línea de montaje de la misma empresa pero, gracias a su formación en el campo de la electrónica, consiguió acceder al nuevo puesto. Sin embargo, Dolores no se siente del todo satisfecha con el cambio porque continúa arrastrando problemas de salud. Esta nueva actividad, a pesar de ser más cualificada que la anterior, no le ha representado una mejora sustancial de sus condiciones de trabajo: continúa realizando tareas repetitivas y le ha aumentado el dolor de espalda y el hormigueo de los brazos y las manos.

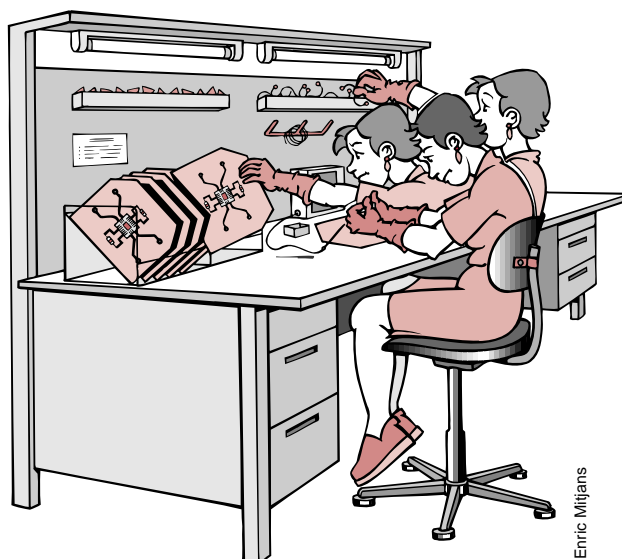
La jornada laboral de Dolores es de ocho horas, con una pausa de veinte minutos para desayunar. A esto hay que añadirle, por necesidades de la empresa, dos horas más al día casi cada mes.

La tarea de Dolores consiste en comprobar el buen funcionamiento de los circuitos electrónicos que le llegan de la cadena de montaje. Primero coge, una por una, las placas que llevan los circuitos de un contenedor que está a su lado izquierdo. Después, y en menos de 30 segundos, debe conectar varias de las pequeñas piezas que llevan insertadas y comprobar si funciona el circuito. Si todo está correcto, coloca la placa en otro contenedor que está

a su derecha y, si no lo está, la deja en un lugar distinto. Hacia el final de la jornada, cuando termina de comprobar los circuitos, dispone de dos horas para reparar los que están defectuosos.

Los movimientos que hace en todas estas operaciones siempre son los mismos, por lo que el trabajo le resulta rutinario y también cansado. Dolores ya le ha comentado más de una vez a Antonio, el responsable de programación, que el tiempo que tiene para comprobar es muy justo; si comete algún error, hecho fácil dada la monotonía de la tarea, le cuesta un montón recuperar el ritmo establecido. Otro problema que ha sido reiteradamente motivo de reclamación por parte de Dolores es la incomodidad del puesto de trabajo. Antes estaba ocupado por Manolo, un mocetón más corpulento que ella, que lo tenía todo a su medida. Dolores se sienta en el mismo taburete que él usaba -que no es regulable-, lo que significa que no puede apoyar bien los pies en el suelo. Tampoco puede alcanzar con facilidad las piezas que necesita para reparar y tiene que abalanzarse sobre el contenedor para coger las placas. Además, y para mayor complicación, los guantes de trabajo le vienen grandes.

-¡No lo puedo entender! ¡Con lo poco que cuesta poner soluciones! -piensa cada día Dolores. - Pero algo habrá que hacer. Mañana iré a hablar con el Delegado de Prevención de la empresa.



Caso práctico. Factores de riesgo



Deficientes condiciones ergonómicas del puesto de trabajo de Dolores (silla sin asiento y respaldo regulables, dificultades para acceder al material de trabajo, etc.).

Medida preventiva 1

Realizar un trabajo manteniendo de forma continuada posturas forzadas e incómodas.

Medida preventiva 2

Programar ciclos de trabajo en un tiempo excesivamente corto y poco recomendable en lo que se refiere a la prevención de lesiones por movimientos repetidos.

Medida preventiva 8

Utilizar guantes de trabajo demasiado grandes, que resultan inadecuados para la ejecución de las tareas asignadas.

Medida preventiva 7



Ausencia de información y de programas formativos sobre los riesgos que implican las tareas con movimientos repetidos.

Medida preventiva 11

No establecer pausas periódicas que permitan el descanso de las personas que realizan tareas repetitivas.

Medida preventiva 10

No tener en cuenta la alternancia de tareas dentro de la organización del trabajo.

Medida preventiva 10

Ausencia de reconocimientos médicos en la empresa en relación con los problemas de salud laboral de las personas que trabajan en ella.

Medida preventiva 9



ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

A partir del caso práctico expuesto, tratar de identificar los factores de riesgo existentes en la situación descrita y descubrir cuáles son las causas que han provocado los problemas de salud.

Propuesta: Después de leer el caso, los alumnos individualmente identificarán y elaborarán un listado con los posibles factores de riesgo existentes en la situación protagonizada por Dolores. A continuación, en grupos de 4 o 5 personas, tratarán de unificar los factores de riesgo y jerarquizarlos según el orden de prioridad al que, en consenso, haya llegado el grupo. Para finalizar, los representantes de cada grupo expondrán su listado definitivo y se discutirá abiertamente hasta llegar a los factores de riesgo que la clase, en conjunto, considere más relevantes para llegar a la causa principal que ha originado las dolencias.

Realizar un coloquio en clase sobre las profesiones que más sufren las lesiones por movimientos repetidos y elaborar un documento en el que se recojan consejos y soluciones que, de forma general, puedan ayudar a prevenirlas.

Propuesta: Para plantear este debate en clase, los alumnos ya deben tener conocimiento de la problemática de las lesiones por movimientos repetidos. Previamente, por grupos, buscarán información al respecto (revistas especializadas, documentos divulgativos, vídeos, páginas web, etc.). En la discusión se tratarán temas como son: la mejora de los puestos de trabajo, la rotación de tareas, la necesidad de realizar ejercicios de relajación antes, durante y después de la jornada laboral, el establecimiento de pausas durante el trabajo, etc. Para avivar el debate, los alumnos podrán expresar experiencias propias o conocidas de personas que padezcan o hayan sufrido molestias ocasionadas por movimientos repetidos. La actividad puede ser diri-

gida por el profesor, o por un alumno designado por él, ejerciendo el papel de moderador o coordinador del debate.

Identificar distintas profesiones con alto riesgo de sufrir lesiones por movimientos repetidos y proponer medidas preventivas específicas que ayuden a evitarlas.

Propuesta: Los alumnos, de dos en dos, reflexionarán entorno a aquellas profesiones donde puede existir mayor riesgo de lesiones por movimientos repetidos (trabajos con ordenador, carpinteros,

Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.

pulidores, producción en cadena, etc.). Cada grupo elegirá un oficio concreto. Después, analizarán el puesto de trabajo elegido anotando datos como: el ciclo de trabajo que realizan, las distintas tareas, los posibles movimientos repetidos propios de cada oficio, etc. Con esta información, posteriormente, elaborarán un escrito en el que se propongan medidas específicas que sirvan para prevenir situaciones de riesgo, en relación con los movimientos repetidos. Para realizar esta actividad sería conveniente, en la medida de lo posible, realizar alguna visita a talleres, fábricas, oficinas donde se lleven a cabo las profesiones seleccionadas por los alumnos.

Llevar a cabo una campaña de sensibilización en el centro escolar sobre el tema de la prevención de los movimientos repetidos en el mundo laboral, tratando de implicar a todos los colectivos representativos de la institución educativa.

Propuesta: Los alumnos, a partir de los contenidos trabajados en clase, formarán pequeños grupos que se encargarán de elaborar y diseñar material divulgativo relacionado con la temática de la prevención de los movimientos repetidos en forma de carteles y trípticos, en los que aparecerán ejercicios para mejorar la salud, pautas y recomendaciones generales que toda persona debe tener en cuenta en el trabajo para evitar lesiones o dolencias musculoesqueléticas. Posteriormente, este material se distribuirá y se colocará en puntos estratégicos del centro, con la finalidad de que se pueda usar como una herramienta de consulta de fácil acceso. Así pues, este recurso didáctico involucrará a todo el personal del Instituto y será una referencia de uso obligado para la prevención de lesiones por movimientos repetidos.

Realizar ejercicios de relajación y estiramiento muscular con el objetivo de experimentar y conocer los beneficios que aporta para la salud y para la prevención de lesiones musculoesqueléticas la realización de estas prácticas.

Propuesta: El profesor de Educación Física, o en su defecto un profesional de la salud (fisioterapeuta, traumatólogo, etc.), explicará a los alumnos una serie de ejercicios destinados a estirar y relajar las zonas del cuerpo que más "sufren" a lo largo de la jornada de estudio o de trabajo (según sea la actividad de los alumnos). Después los estudiantes deberán realizar estos ejercicios divididos en parejas. De este modo, uno explicará el ejercicio que se ha de realizar y el otro ejecutará los movimientos; más tarde se intercambiarán los papeles. Es conveniente que durante el desarrollo de los ejercicios, el docente supervise y rectifique, si es necesario, los movimientos que realizan los alumnos, evitando de este modo incorrecciones técnicas que puedan provocar lesiones.



LEGISLACIÓN

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995).

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad

y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. (BOE 23.4.1997).

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los equipos de protección personal (EPI). (BOE 12.6.1997. Rectificado 18.7.1997).

Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034 Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02 - Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 - **Internet:** <http://www.mtas.es/insht> / **e-mail:** cnctinsht@mtas.es

Director de la Publicación: Emilio Castejón Vilella. **Redacción:** Rosa M^ª Banchs Morer, Marta Cañete Romero, Sandra García Pérez, Pilar González Villegas, Jaime Llacuna Morera. **Diseño y maquetación:** Guillem Latorre Alcoverro, Enric Mitjans Talón. **Composición e impresión:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo