

# FORMACIÓN E INFORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## *MONITORES DE COMEDOR ESCOLAR*



## Índice

<u>OBJETIVOS</u>	Pág 3
<u>CONCEPTOS</u>	Pág 3
<u>DESCRIPCIÓN DE LOS TRABAJOS</u>	Pág 4
<u>CAÍDAS AL MISMO NIVEL</u>	Pág 5
<u>CAÍDAS A DIFERENTE NIVEL</u>	Pág 7
<u>CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN</u>	Pág 7
<u>CORTES Y/O PINCHAZOS</u>	Pág 8
<u>QUEMADURAS</u>	Pág 9
<u>CONTACTOS ELÉCTRICOS</u>	Pág 9
<u>CONTACTOS BIOLÓGICOS</u>	Pág 11
<u>TRASTORNOS POSTURALES</u>	Pág 12
<u>EXPOSICIÓN A RUIDO</u>	Pág 18
<u>EMERGENCIAS</u>	Pág 19

## Objetivos

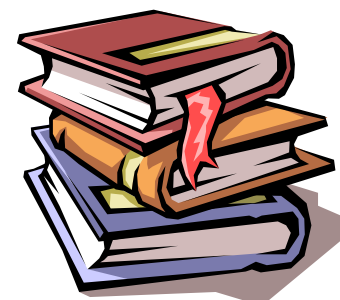
- Conocer los conceptos básicos de seguridad y prevención de riesgos laborales según la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales de 8 de noviembre.
- Saber identificar los riesgos laborales dentro de las actividades de los monitores de comedor escolar, y adoptar las medidas preventivas necesarias adecuadas para eliminarlos, reducirlos o controlarlos.
- Evitar accidentes laborales y enfermedades profesionales.
- Mejorar las condiciones de trabajo del entorno laboral.

## Conceptos

- Salud: Bienestar físico, mental y social completo.
- Accidente\*: Toda lesión corporal que el trabajador sufre en ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta de otro.  
\*Se consideran los accidentes in-itinere
- Enfermedad profesional\*: Es aquel deterioro lento de la salud del trabajador, producido por una exposición repetida a situaciones adversas, sean estas producidas por el ambiente en el que se desarrolla el trabajo o por la forma en que esta esté organizada.

\*Actividades que se especifican en el cuadro (RD 1299/2006 de 10 de noviembre).

- El accidente IN-ITINERE: es el que se produce en el trayecto habitual de casa al trabajo o del trabajo a casa en cualquier medio de transporte e incluso caminando.



## Descripción de los trabajos

El periodo destinado a la actividad de comedor escolar suele cubrir entre las 12 y las 16 horas. En este periodo se engloban un conjunto de tareas muy variadas. El personal habitualmente carece de pausas y descansos preestablecidos. El ritmo de trabajo es muy elevado durante el corto periodo de trabajo.

En general, se destacan las siguientes tareas habituales que conlleva la actividad de las monitoras y monitores de comedor escolar:



- Preparación del comedor y las mesas para comer.
- Asear y llevar a los niños y niñas en preescolar a los diferentes espacios (comedor, lavabo, zona de recreo, aulas...).
- Aseo y preparación para la siesta de los más pequeños.
- Atención y cuidado de los niños y niñas mientras comen controlando que se comen los diferentes platos e incluso dando de comer directamente.
- Recogida y limpieza de mesas y comedor.

- Preparar aula siesta para los más pequeños
- Control de patio
- Recoger el aula de siesta
- Tareas esporádicas como por ejemplo curar posibles heridas, así como cambiar de ropa si los pequeños y las pequeñas se manchan de comida o se mojan, o se hacen pipi o caca.

### Caídas al mismo nivel

El monitor de comedor se desplaza por zonas interiores del colegio (comedor, cocina, aulas, lavabos...), como también por el exterior durante los espacios de tiempo dedicados al recreo o patio.



Así al desplazarse parar atención a las posibles irregularidades del suelo (agujeros, charcos, baldosas rotas, grietas, etc.), a la presencia de obstáculos (mobiliario, extremos de moquetas, cableado eléctrico, etc.).

Caminar despacio, con pasos cortos y vestir calzado bien sujeto por su parte trasera y con suela de goma, evitar

llevar tacones. No ir distraídamente y evitar pisar suelos mojados. Recoger los líquidos que puedan haberse derramado. Mantener el espacio en orden y limpieza.

### Caídas a diferente nivel

En caso de circular por escaleras fijas extremar la atención, no ir con prisas ni distraídamente. Si es necesario ayudarse de los pasamanos. No subir ni bajar corriendo o saltando. Prestar mayor atención en caso de transportar elementos voluminosos que dificulten en parte la visión.



### Caída de objetos en manipulación

Durante la preparación del comedor, zona de juegos, etc., el monitor manipula, sillas, mesas, colchonetas, bandejas, etc. Además traslada las bandejas con la comida de los escolares. Realizar el agarre de los objetos a trasladar fuertemente y sin distracciones. Vestir calzado cerrado.

No sobrecargar las bandejas, ni transportar a la vez un número en exceso, es preferible realizar dos viajes. Repartir los platos, vasos, etc. en toda su superficie. Al descargarla si es necesario apoyarla.

### Cortes y/o pinchazos

Si se produce alguna rotura de **vasos, platos**, etc., se recogerán los restos evitando manipularlos directamente con las manos. Se utilizarán cepillos, escobas y recogedor.

No deben cogerse varios **vasos** con una sola mano, introduciendo un dedo dentro de cada uno, ya que pueden romperse al chocar unos contra otros.

Se recomienda colocar los restos de vidrio en bolsas diferentes a la del resto de residuos a fin de evitar posibles cortes al manipular las bolsas.

Es importante no comprimir las **bolsas de basura**, ya que pueden contener objetos punzantes.

Como normas generales y para el empleo de **cuchillos**, por ejemplo al pelar la fruta a los niños:

- Se asegurará que los cuchillos estén adecuadamente afilados y se utilizarán con precaución.
- Se agarrarán siempre por la empuñadura, la cual estará limpia.



- Cuando no sea necesario su uso de guardarán en lugares apropiados.

### Quemaduras

Manejar con cuidado los recipientes que contengan los alimentos, especialmente aquellos que estén calientes. Si fuese necesario ayudarse de una bandeja, manoplas, trapos, etc., no tocarlos directamente. No correr.

En caso de quemadura, lavarse con abundante agua.



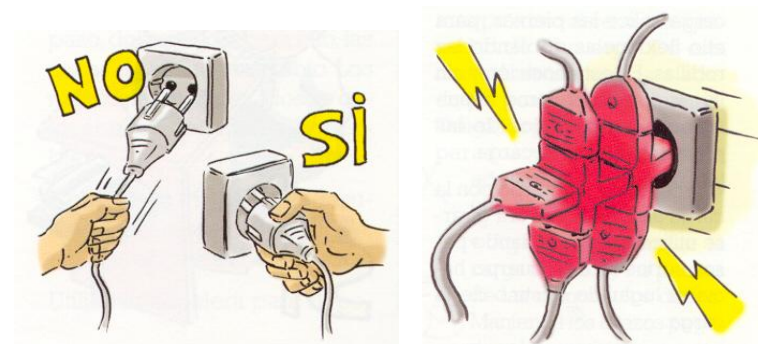
### Contactos eléctricos

Existe un riesgo de contacto eléctrico con una defectuosa instalación eléctrica o con equipos o máquinas también en

mal estado (interruptores, luces u otros equipos conectados). Verificar visualmente el estado de los enchufes e interruptores antes de usarlos. Limitar los trabajos en cuadros eléctricos a la retirada y puesta en tensión de interruptores. Para evitar riesgos, los enchufes y cables deben conservarse en perfecto estado.

Evitar que agua y electricidad entren en contacto. No utilizar aparatos mojados, ni manipularlos con las manos húmedas o mojadas.

No desconectar los aparatos tirando del cable sino de la clavija. Evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica y el sobre uso de ladrones. Éstos dispondrán de un interruptor para su desconexión.



### Recomendaciones al utilizar máquinas o equipos de trabajo

- Asegurarse de que las máquinas y utensilios son seguros y de que tienen marcado CE.

- No anular ni poner fuera de funcionamiento los resguardos de seguridad.
- Asegurarse de disponer del manual de instrucciones de cada equipo y consultarlo cada vez que sea necesario.
- Realizar la limpieza y mantenimiento con los equipos apagados.

### Contactos biológicos

El monitor en ocasiones y según la edad del niño le ayuda a comer, cortando en trozos pequeños la comida, pelando la fruta, etc. Evitar el contacto directo con la comida y cubiertos empleando guantes desechables.

También emplearlos, al curar una herida de un niño, cambio de pañales, cambio de ropa mojada de orina, de vómitos, etc., evitando de esta manera un contacto directo con los fluidos de los pequeños.

Mantener una correcta higiene personal, lavándose las manos con jabón neutro.



### Trastornos posturales

La actividad laboral de monitor de comedor desencadena molestias y dolor por trastornos musculoesqueléticos localizados en zonas muy concretas. Se destacan molestias y dolor en el cuello, hombros y/o espalda dorsal y espalda lumbar, habiéndoles incluso impedido alguna vez realizar su trabajo. Con menor frecuencia, se sufren molestias, a veces, en piernas.



Durante la jornada se combinan **posiciones estáticas** sin andar apenas con otros ratos donde se camina continuamente. Posiciones que se intercalan continuamente, con **posturas de rodillas o en cuclillas**, sobre todo cuando se trabaja con los más pequeños y pequeñas.



También se adoptan **posturas inclinadas de tronco** hacia delante de forma repetida.

Lo mismo sucede con la **posición de cuello o cabeza** hacia delante también de forma repetida. Asimismo, con menor frecuencia se realizan **giros de tronco y de cuello e inclinaciones laterales de la espalda**.



Los **movimientos de manos, muñecas y dedos** están presente en esta actividad laboral, ya que se deben sostener objetos y útiles de cocina, agarrarlos con fuerza cuando son más pesados e incluso utilizar los dedos a modo de pinza para dar de comer a los niños y niñas a los que les cuesta más.

También se detecta en la actividad la **manipulación manual de cargas**, principalmente de 3 a 5 kg, sobre todo por el hecho de coger, dejar y transportar. No son pesos muy elevados, pero en este caso la repetición continua y la manipulación en solitario pueden aumentar la probabilidad de sufrir daños por trastornos musculoesqueléticos.



Como recomendaciones ante los problemas ergonómicos:

- **Contar con útiles de cocina ergonómicos.** Por ejemplo el agarre de las bandejas de comida debería ser cómodo, sin bordes filosos, ligeras y ser de fácil limpieza y almacenamiento.
- **Disponer de un baño en cada aula.** Esta medida evitaría la aglomeración de niños y niñas en los baños. Cada monitora y monitor se organizaría mejor y más rápido con su grupo y se agilizaría la tarea.
- **Pintar líneas guía en el suelo hasta el comedor para agilizar el desplazamiento.**
- **Utilizar un cepillo para limpiar los restos de las bandejas, en lugar de dar golpes sobre el cubo de la basura.**
- **Colchonetas en lugar de hamacas, para la siesta de los niños/as.** Son elementos menos pesados.



- **Disponer de una silla baja con ruedas, giratoria, con sistema de frenado y apoyo lumbar.** Esto facilitará que la monitora o el monitor de comedor escolar pueda situarse frente al niño o niña al darle de comer.
- **Carros o camareras con ruedas para el transporte de los útiles de cocina.** Evitaría el transporte manual de los útiles de cocina hasta el comedor.
- **Disponer las mesas del comedor en forma de "U".** Esta solución permite a la monitora o el monitor moverse, ya sea sentado (silla con ruedas) o caminando, pudiendo interactuar con el conjunto de niños y niñas.
- **Zonas de almacenamiento de los materiales a emplear en la siesta.** Deben estar próximas al lugar de



desarrollo de la siesta, siempre y cuando no sea posible ubicarlos en el mismo espacio físico.

- **Instalar en el comedor mesas con sillas incorporadas.** Este tipo de mesas y sillas permite optimizar espacios, aumentando el número de comensales. El plegado de las mesas facilita las labores de limpieza y permite, al menos en momentos puntuales, poder disponer de un espacio diáfano. Además, reduce ruidos originados al arrastrar las sillas y facilita el orden en el comedor. Evita que las sillas estén en medio.



- **Contar con más personal de apoyo en las tareas a realizar.** Esta solución sería muy beneficiosa, al menos en los cambios de turno de comedor, donde el ritmo de trabajo es mucho mayor, ya que hay que recoger, limpiar y volver a preparar el comedor para el siguiente turno.



- **Disminuir la ratio de personas usuarias.** Si se disminuye el número de niños y niñas a cargo de cada monitor o monitora en el comedor escolar se reducirá la exposición a los factores de riesgo ergonómicos y con ello se mejora sus condiciones de trabajo y el servicio prestado.
- **Eliminar barreras arquitectónicas en los centros.** En los trayectos hacia el comedor suelen haber escaleras, rampas y desniveles en general, que pueden llegar a dificultar considerablemente esta tarea, en principio tan sencilla.
- **Formación específica sobre ergonomía que permita a las trabajadoras/es identificar los riesgos ergonómicos y prevenirlos.**

Los levantamientos de cargas se deben realizar siguiendo las siguientes pautas:

1. Situarse delante de la carga, estudiarla (posible peso, centro de gravedad, puntos de agarre...). Apoyar los pies firmemente.
2. Separarlos aproximadamente 50 cm.
3. Doblar cadera y rodillas. Realizar un fuerte y seguro agarre. Llevar la carga pegada al cuerpo.
4. Mantener la espalda recta. No girar el tronco.



5. Es preferible empujar un carro o carga que tirar de ella.
  - a) Evitar posiciones **estáticas, con el cuerpo inclinado por la cintura, torsionado o girado, en cuclillas, con los brazos por encima de la cabeza.**
  - b) Evitar los esfuerzos prolongados o muy intensos, **ejerciendo fuerza, girando o presionando las muñecas o manos...**

### Exposición a ruido

Los niños y niñas son un foco de ruido que normalmente aumenta conforme se incrementa el número



de personas que ocupan el espacio, sobre todo en el comedor. Se recomienda no alzar la voz. Emplear material absorbente de ruido en la construcción y reforma de los centros educativos.

## Emergencias

- Sólo se deberá intervenir ante un incendio si se tiene la formación adecuada. Cuando se trate de fuegos pequeños y localizados que se puedan controlar, deberá utilizarse un extintor. Nunca utilizar una manguera sin la formación previa. Son muy peligrosas por la fuerza de salida del agua.
- Nunca utilizar agua para extinguir un fuego de origen eléctrico.

### Instrucciones de uso de los extintores

1. Sacar el pasador del seguro tirando de la anilla.
2. Acercarse al fuego hasta una distancia prudencial, aprox. 1 m.
3. Accionar la palanca de descarga dirigiendo el chorro a la base del fuego, y haciendo un barrido en forma de zig-zag.



### Instrucciones en caso de evacuación

1. Si la emergencia es interior y cuando se reciba la orden o suene la señal de emergencia se deberá evacuar.
2. No retroceder, no regresar a buscar objetos personales.
3. Seguir señales verdes de evacuación, hasta acceder al exterior de las instalaciones.
4. Asegurarse que los alumnos a cargo abandonan el aula y se dirigen también hacia el exterior.
5. No utilizar ascensores, evacuar por las escaleras.
6. Una vez en el exterior, reunirse con los compañeros en el punto de reunión asignado o en su defecto en un lugar seguro fuera del recinto. Verificar que la totalidad de los alumnos se encuentran evacuados. Comunicarlo.
7. No volver a entrar hasta que lo indiquen.
8. Si la emergencia es exterior, confinarse en el comedor o aula.

### Primeros auxilios

