



INFORMACIÓ PREVENTIVA CATEGORIA PROFESSIONAL: FISIOTERAPEUTA

DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

Fer les funcions enunciades en els articles 32.1 i 32.2. a) de la Llei 2/2007, de 16 de març de cossos i escales de l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears:

1. Al cos facultatiu tècnic li correspon la realització d'activitats de proposta, gestió, execució, control i inspecció, tramitació i impuls, estudi i informe i, en general, les de col·laboració tècnica amb el cos facultatiu superior i les pròpies de la professió que en cada cas correspon exercir a l'escala o l'especialitat concreta.

2. A cadascuna de les escales del cos facultatiu tècnic li correspon, en particular:

a) A l'escala sanitària : les relacionades amb la sanitat i la salut pública.

Realització de sessions de fisioteràpia (massatges, exercicis i jocs de psicomotricitat), per desenvolupar i millorar la mobilitat dels alumnes que ho necessiten, molts d'ells tenen algun grau de discapacitat psíquica, cosa que pot dificultar la comprensió de les ordres donades. El grau de discapacitat dels nins condiona el tipus de feina a aplicar, així com també els mitjans a emprar.

L'art. 14 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i la Llei 54/2003, de reforma de la Llei 31/1995, obliga l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears a **garantir la seguretat i la salut dels treballadors** públics al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.

Per aconseguir aquest objectiu serà necessària la realització de **l'avaluació de riscos laborals** per centre de feina i dels llocs de treball que hi estan adscrits. També que els treballadors de l'Administració es comprometin a dur a terme les accions i a prendre les mesures que puguin afectar de manera positiva la seva salut laboral.

RISCS DEL LLOC DE FEINA

Sobreesforços i postures forçades

Caigudes de persones a distint nivell i al mateix nivell

Cops o talls per objectes o eines

Estrès laboral

Incendis

Contactes elèctrics i encloses amb elements de màquines

Exposició a contaminants biològics

Atropellaments o cops amb vehicles

Riscs derivats de l'ús de PVD

Com eliminarem o reduïrem aquests riscos? D'una banda, amb les mesures preventives proposades en l'avaluació de riscos laborals del centre de treball i, de l'altra, amb la col·laboració dels treballadors en l'aplicació d'aquestes mesures de prevenció.

MESURES PREVENTIVES

Per **minimitzar aquests riscos**, cal que **els treballadors adoptin les mesures preventives** que es descriuen en aquesta fitxa per a cadascun dels riscos detectats, i que tinguin en compte tota la informació de les fitxes de recomanació següents, que hi ha en la pestanya de formació i informació de la pàgina web del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Govern de les Illes Balears:

- [Fitxa de recomanació d'extintors](#)
- [Fitxa de recomanació d'incendis](#)
- [Fitxa de recomanació ordre i neteja](#)
- [Fitxa de recomanació de la manipulació manual de càrregues](#)
- [Fitxa de recomanació de seguretat viària](#)
- [Fitxa de recomanació escales de mà](#)
- [Fitxa de recomanació de mobilització i transferència d'alumnes amb necessitats](#)

A part d'aquesta informació, el **Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la CAIB** disposa d'un pla de formació anual de diversa temàtica relacionada amb la prevenció de riscos laborals que pot servir com a complement i el podeu trobar a la pestanya de **Formació i Informació** de la pàgina web.

Aquests riscos poden afectar a les treballadores en situació d'embaràs o part recent i als treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Es per això necessari, que si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscos Laborals



Mesures per prevenir sobreesforços i postures forçades

- Eviteu la manipulació de càrregues en posició d'assegut, excepte en segments anatòmics de poca grandària o pes (mans, peus). Aquesta postura de treball, que en principi pot semblar més còmoda o relaxada, redueix, no obstant això, la capacitat de càrrega del treballador/a, i augmenta, per tant, el risc de manipulació.
- Abans de fer qualsevol mobilització, és aconsellable reconèixer i adaptar-se al tipus de pacient que s'ha de tractar per saber el grau de col·laboració que podem aconseguir del pacient. En realitzar una mobilització s'ha de mantenir l'esquena recta, els malucs i les cames semiflexionades i els peus separats, un lleugerament avançat.
- Feu exercicis d'higiene postural que incloguin exercicis d'estirament i de potenciació de les extremitats superiors i inferiors i de la columna vertebral, i també trebal·leu la respiració i la relaxació. (Vegeu la fitxa de Mobilització i Transferències).

Mesures per prevenir caigudes de persones a distint nivell

- A les escales fixes no circuleu amb presses i extreu les precaucions (per exemple, inspeccionau l'estat de la superfície dels esglaons: si està mullada o si és relliscosa, utilitzau els passamans,...)
- Si hi ha alguna situació potencialment perillosa, comunicar-la immediatament al cap.
- Si feu servir escales de mà, teniu en compte aquestes recomanacions: - No substituiu les escales per altres elements, com ara cadires o caixes, etc.. Usau les escales de mà amb suports antilliscants i amb l'angle correcte de col·locació (75°).- Les escales de tisores han de tenir un sistema que eviti que s'obrin (cadena o similar). No us hi poseu mai "a cavall".-L'ascens, els descens i el treball amb l'escala de mà s'han de fer sempre de cara a la feina per fer, mai d'esquena. -No les han d'emprar simultàniament dos treballadors. (Vegeu la fitxa de recomanació escales de mà).

Mesures per prevenir caigudes de persones al mateix nivell

- Les zones de pas i les sortides haurien de mantenir-se sempre degudament buides i convenientment senyalitzades.
- Netejau ràpidament qualsevol abocament o vessament que s'hi faci.
- Comprovau l'estat del sòl en l'interior dels edificis: si està mullat, si és relliscós, si hi ha escales,...
- Evitau córrer pel centre de treball.

Mesures per prevenir cops, talls i caiguda d'objectes

- Les prestatgeries han d'estar fixades a la paret o una amb l'altra.
- No ompliu excessivament els calaixos superiors dels arxivadors, ni s'ha d'obrir més d'un calaix al mateix temps.
- No carregueu en excés armaris o prestatgeries, ni col·loqueu objectes pesats en la part superior.
- Entre llocs de treball hi ha d'haver una distància suficient per accedir-hi fàcilment.
- No retireu ni anul·leu la protecció dels equips de treball (guillotina manual).
- Llegiu el manual d'instruccions de les màquines abans d'utilitzar-les.
- Utilitzau els equips i les eines exclusivament en la forma i per a la tasca que han estat concebuts (tisores, cúter, etc..)
- Desau els objectes punxants o tallants després de fer-los servir.

Mesures per prevenir contactes elèctrics i encloses amb elements de màquines

- Comuniquau al servei de manteniment de qualsevol anomalia observada en la instal·lació elèctrica, i no manipular-la.
- No manipuleu la instal·lació, cables, endolls, etc. que es trobin accidentalment mullats o si teniu les mans o els peus humits.
- No utilitzeu equips elèctrics ni cables o endolls que no es trobin en bon estat.
- Eviteu que hagi cables pel sòl, principalment en les zones humides o mullades.
- No efectueu preses de corrent directament en els cables nus.
- Per desendollar no heu d'estirar el cable, sinó la base.
- Quan hi hagi una avaria no heu d'intentar fer la reparació pel vostre compte, sinó avisar al tècnic.

Aquests riscos poden afectar a les treballadores en situació d'embaràs o part recent i als treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Es per això necessari, que si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscs Labora



Mesures per prevenir incendis

- Manteniu el lloc de treball net i ordenat.
- No sobrecarregueu els endolls; no connecteu diversos receptors de potència elevada en una sola presa.
- Heu de conèixer la ubicació dels extintors en el centre de treball i la manera d'emprar-los .
- Cal que conegueu les sortides d'emergència i informeu de les deficiències detectades a la persona responsable (sortides d'emergència amb clau o obstaculitzades).
- Comuniqueu qualsevol anomalia que pugui originar un incendi. Manteniu buit l'accés als mitjans d'extinció contra incendis, a les sortides d'emergència i a les vies d'evacuació; tots han de ser visibles.
- Cal que conegueu les instruccions d'actuació en cas d'emergència o a qui adreçar-se en cas d'emergència.

Mesures per prevenir atropellaments o cops amb vehicles

- Conduïu prudentment i respectau el codi de circulació en els desplaçaments amb vehicle o motocicleta.
- Per evitar accidents de trànsit, controlau els factors següents: velocitat adequada, senyals de trànsit i bon manteniment del cotxe.
- Utilitzau l'armilla reflectora en baixar del cotxe. Quan camineu per la vorera, parau esment a l'entrada i sortida de vehicles dels garatges.
- Circulau sempre per la dreta, sense impedir la marxa de la resta de vianants.
- Quan hàgiu de travessar una calçada, abans de baixar de la vorera, mira a banda i banda per comprovar que tots els vehicles estan aturats.

Mesures per prevenir el risc d'exposició a contaminants biològics

- Cobriu les lesions de la pell amb apòsits impermeables abans d'iniciar qualsevol tasca que impliqui risc de contacte biològic.
- Utilitzeu guants en tasques que pugin implicar contacte amb fluids o zones infectades.
- Renteu-vos sempre les mans amb sabó abans i després de cada sessió.

Mesures per prevenir estrès laboral

- Programeu el volum de treball i el temps necessari per executar-lo. Evitar sensacions d'urgència i de manca de temps.
- Organitzeu el temps de treball de manera que permeti fer algunes pauses al llarg de la jornada laboral per descansar. La durada i la distribució de les tasques ha d'estar en funció de la intensitat del treball.
- Milloreu els sistemes de comunicació
- Eviteu conflictes i ambigüitat de rol .

Mesures per prevenir riscos derivats de l'ús de PVD

- Col·loqueu la pantalla, el teclat i el ratolí de manera que pugueu aconseguir un espai de treball adequat per evitar postures forçades.
- Situeu la pantalla a la distància adequada (a 400 mm com a mínim) a fi que hagi un espai suficient davant el teclat i el ratolí per donar suport a les mans i als braços (aproximadament 10 cm).
- Reguleu l'altura del seient de treball de manera que tant braços com cames formin un angle de 90° amb la superfície de treball i el terra, respectivament, amb la finalitat d'evitar possibles riscos de fatiga muscular.
- Si els peus no arriben còmodament a terra en l'angle de 90°, empreu els reposapeus (Vegeu la fitxa de recomanació Pantalles de Visualització de Dades).