TRABAJOS DE MONITORES DEPORTIVOS

Es aquel profesional destinado a perfeccionar la técnica de cada actividad deportiva. No sólo debe mantener la forma física de los alumnos, si no motivarlos, escuchar sus problemas de índole física y personal, así como aconsejarlos en cómo prevenir accidentes. En definitiva son educadores deportivos.

RIESGOS GENERALES:

ORDEN Y LIMPIEZA:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso y vías de circulación y en especial las salidas, se mantendrán libres de obstáculos.
- Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en condiciones higiénicas adecuadas.
- Se eliminarán con rapidez las manchas, los residuos y demás productos que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- El lugar de trabajo deberá tener un mantenimiento periódico y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones adecuadas, subsanándose con rapidez las deficiencias.

CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL:

Medidas preventivas:

- Las escaleras fijas deberán estar constituidas de un material antideslizante o poseer bandas antideslizantes.
- Utilizar escaleras en buen estado y adecuadamente.
- Utilizar calzado seguro y antideslizante cerca de zonas mojadas.
- Comprobar que la máquina está parada o ha llegado a su tope antes de su utilización.
- que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.

CAIDA DE PERSONAS A MISMO NIVEL:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso deberán estar libres de obstáculos.
- Durante la limpieza, y en las duchas y alrededores de piscinas, debido al agua y los productos utilizados, deberemos extremar las precauciones para evitar resbalones y utilizar suelos antideslizantes o de rejilla.
- Efectuar un correcto apilamiento de los materiales.

CAIDAS Y GOLPES POR OBJETOS EN MANIPULACION:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso deberán estar libres de obstáculos.
- Durante la limpieza, y en las duchas y alrededores de piscinas, debido al agua y los productos utilizados, deberemos extremar las precauciones para evitar resbalones y utilizar suelos antideslizantes o de rejilla.
- Efectuar un correcto apilamiento de los materiales.

PISADAS SOBRE OBJETOS:

Medidas preventivas:

- Comprobar el correcto apilamiento y agarre de los materiales en su lugar, para evitar posibles caídas de los mismos y una posible pisada que pudiera producir lesiones como esguinces, luxaciones u otro tipo de lesiones provocadas por la caída.
- Una vez finalizada la utilización, guardar correctamente el material deportivo utilizado.

ATRAPAMIENTOS:

Medidas preventivas:

- Las máquinas dispondrán de carcasas de metacrilato o metal que impida el acceso o acercamiento a estos elementos.
- Se deberán revisar periódicamente todos los cables de poleas.
- No quitar nunca los medios de protección.

CONTACTOS ELECTRICOS:

Medidas preventivas:

- Todos los aparatos o herramientas que se utilicen (ventiladores, equipos musicales, máquinas cardiovasculares...) deben disponer de conexión a tierra.
- Comprobar que la maquinaria posee marcado CE.
- Nunca conectar cables pelados.
- Realizar mensualmente pruebas de disparo del diferencial.
- No utilizar máquinas que hayan recibido un golpe eléctrico.
- No limpiar nunca las máquinas conectadas.
- No realizar reparaciones eléctricas ni de mantenimiento. Avisar al personal electricista.
- No se accederá al cuadro eléctrico, sólo el personal autorizado. Éste deberá estar señalizado como *"riesgo eléctrico"*.

EXPOSICION A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS:

Medidas preventivas:

- La temperatura deberá mantenerse entre 14º y 25º.
- La humedad relativa se mantendrá en torno al 30 y 70%
- No deberán estar expuestos a corrientes de aire.
- La renovación de aire se hará de forma natural preferiblemente y será de 50 m3/hora/trabajador.
- En trabajos al aire libre, se tomarán medidas para que los trabajadores puedan trabajar protegidos de las inclemencias del tiempo.
- Instalación de cabinas, marquesinas o parasoles.
- Utilización de ropa de trabajo que facilite la transpiración.
- Utilización de protectores solares.

RIESGOS HIGIÉNICOS:

Medidas preventivas:

- Los locales de trabajo dispondrán de vestuarios con asientos, armarios o taquillas con llave y capacidad para guardar la ropa de calle.
- Se dispondrán de retretes, papel higiénico y recipientes especiales y cerrados cuando trabajen mujeres así como cabinas cerradas y con pestillo y perchas
- Dispondrán de duchas con agua corriente, caliente y fría, y se proporcionarán los medios de limpieza que sean necesarios.
- Los aseos y retretes estarán separados para hombres y mujeres.
- Las dimensiones de los mismos deberán permitir la utilización sin dificultades.
- No se accederá a las duchas sin calzado.
- Se extremará la limpieza cuando se trabaje cerca de piscinas o zonas en las que exista un mayor riesgo higiénico.

- Se obligará al uso de toallas en máquinas de musculación.
- En los locales donde se utilice aire acondicionado, deberá mantenerse el buen estado de funcionamiento y un sistema de control que indique toda avería.
- Deberá tener un control periódico de sus filtros y canalizaciones, por empresas específicas.

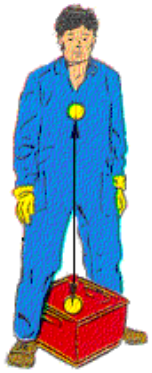
SOBREESFUERZOS:

Medidas preventivas:

- Incorrecta manipulación de cargas.
- NO levantar en frío.
- Calibrar su aportación.
- Valorar si puede ser ayudado por otra persona.

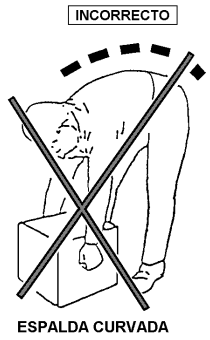
CORRECTO MANEJO MANUAL DE CARGAS:

Medidas preventivas:



- Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Colóquese por encima de la carga.
- Doble las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido, de forma que la columna vertebral esté siempre recta. No se debe flexionar demasiado las rodillas.

- Espire en el momento de iniciar el esfuerzo.



- No gire el tronco ni adoptar posturas forzadas. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- Levántese suavemente, utilizando los músculos de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
- No levante la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. Por ejemplo: si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Deposite la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realice levantamientos espaciados.
- Como medidas complementarias puede ser recomendables la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc…

POSTURAS INADECUADAS:

Medidas preventivas:

- Adoptar una actitud corporal correcta.
- No permanecer en la misma posición mucho tiempo.
- Realizar pausas, cambiando la posición y estirar.
- Evitar torcer el tronco en el manejo manual de cargas.

FATIGA FISICA:

Medidas preventivas:

- Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
- No mantener siempre la misma postura de trabajo.
- Organizar el tiempo de reposo en función de la tarea.
- Procurar que los factores ambientales estén dentro de los parámetros de confort.
- Adecuar mobiliario de trabajo a la tarea a realizar, cumpliendo requisitos ergonómicos.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS (T.M.E.):

Síntomas:

- Dolor en los músculos o las articulaciones.
- Sensación de hormigueo.
- Pérdida de sensibilidad.

Medidas preventivas:

<u>EN LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:</u>

- Identificar y eliminar factores de riesgo.
- Rotación de tareas.
- Introducir descansos.
- Reducir la intensidad del trabajo.

EN EL DISEÑO DE EQUIPOS Y MATERIALES:

- Eliminar movimientos forzados.
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos.
- Mantenimiento adecuado de equipos.
- Equipos y materiales adecuados a la tarea y al trabajador.

MEDIOAMBIENTE DE TRABAJO:

- Controlar el nivel de ruido.
- Buena iluminación general y adecuada para cada puesto.
- Niveles adecuados de ventilación, temperatura y humedad.

PROBLEMAS DE COLUMNA:

La persona que se agacha sin usar sus rodillas, está utilizando el 70% de su peso corporal, lo que conlleva a una sobrecarga y desgaste articular a largo plazo.

Factores personales que aumentan el riesgo de padecer problemas de columna:

- Sedentarismo.
- Obesidad.
- Traumatismos no laborales.
- Tensión muscular.

Medidas preventivas:

AL LEVANTAR CARGAS:

QUÉ HACER:

- Al cargar flexione sus rodillas, no su espalda. Realice el esfuerzo con sus piernas y mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante los objetos sólo hasta la altura de su pecho. Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes de tal. Evite movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. De pasos seguros.

QUÉ EVITAR:

- Inclinarse con las piernas derechas.
- Rotar el cuerpo mientras está cargando algo.
- Levantar cargas por encima de los hombros.

AL CAMINAR:

QUÉ HACER:

- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras...)
- Use calzado cómodo.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, hágalo con un pie en alto cambiando de posición frecuentemente.

QUÉ EVITAR:

- Posiciones de pie por tiempos prolongados.
- Inclinarse con las piernas derechas.
- Caminar con posturas inadecuadas.
- El uso de zapatos de tacón alto cuando tenga que estar de pie por periodos prolongados.

AL SENTARSE:

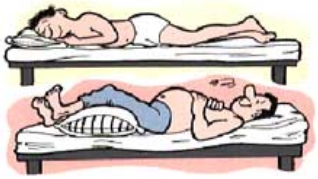
QUÉ HACER:

- Una buena silla debe ser regulable en altura y respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).

- Siempre regule la altura de la silla de tal forma que le permita apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.
- Pueden cruzarse las piernas o apoyarlas en un alzapiés.
- Siéntese apoyando firmemente la espalda contra el respaldo.
- ¡Mantenga su espalda recta!

QUÉ EVITAR:

- Hundirse en la silla.
- Sentarse en una silla demasiado alta o alejada del escritorio.
- Inclinarse hacia delante o arquear su espalda.

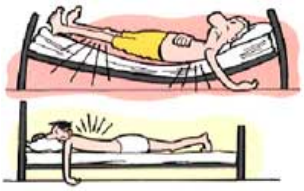


AL DORMIR:

QUÉ HACER:

- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.
- Si está acostumbrado a dormir boca-arriba, hágalo con un cojín en sus rodillas.

QUÉ EVITAR:



- Dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos.
- Dormir boca-abajo. ¡No lo haga nunca!

PROBLEMAS DE LA VOZ:

¿COMO SE CUIDA LA VOZ?

- Articular claramente cada sonido.
- Grabar la voz, escucharla, grabarla de nuevo intentando mejorar y comparar.
- Evitar la caída de la intensidad de la voz al finalizar un párrafo.
- Beber agua durante la clases
- Evitar caramelos de menta.

Medidas preventivas:

- NO forzar excesivamente la voz.

- Mantener la musculatura en estado natural.
- Modificar el contenido formativo de las clases cuando se padezca algún trastorno o infección.
- NO abusar de las bebidas alcohólicas antes de utilizar la voz.
- NO fumar.
- Evitar los enfriamientos, sobre todo de la cabeza y los pies.
- Evitar las comidas copiosas.

RIESGOS PSICOSOCIALES:

CARGA MENTAL:

Es el nivel de exigencia de la tarea. En la realización de una tarea mental intervienen unos mecanismos fisiológicos, que son:

1. Recepción sensitiva de la información.
2. Información procesada por el cerebro.

Cuando el trabajo requiere el mantenimiento constante de la atención, aparece LA FATIGA. Sus principales manifestaciones son:

1. Disminución de la atención.
2. Pensamiento lento.
3. Disminución de la motivación.

Con una adecuada recuperación, los síntomas desaparecen y se recupera el nivel de atención.

Medidas preventivas:

a. Rotación de puestos.

b. Descansos adecuados.

Si no recuperamos nuestro ritmo de trabajo habitual aparece la FATIGA MENTAL CRÓNICA, cuyos síntomas son permanentes:

- Inestabilidad emocional.
- Disminución de las facultades mentales.
- Ansiedad, dolor de cabeza, alteraciones del sueño...
- Absentismo.

Medidas preventivas:

Facilitar el proceso de tratamiento de la información. La información debe ser:

- Sencilla.
- Uniforme.
- Fácil de percibir.

Organizar el trabajo:

El puesto de trabajo debe diseñarse teniendo en cuenta el ritmo y la organización del tiempo. Es muy importante los tiempos de reposo.

ESTRÉS:

Estado de fatiga física y psíquica de un individuo provocado por el exceso de trabajo, de desórdenes emocionales, ansiedades, miedo....

ESTRESORES:

- Ambiente físico. (ruido, vibraciones...)
- Demandas de trabajo. (turnos, nocturno...)
- Contenidos de trabajo. (variedad de tareas, uso de habilidades...)
- Relaciones de trabajo. (con sus jefes, con compañeros, usuarios...)
- Desarrollo de la carrera laboral. (inestabilidad laboral, promoción...)

Medidas preventivas:

1. Estrategias individuales para reducirlo.
   - Hablar con amigos de los problemas.
   - Saber decir NO sin herir a los demás.
   - Evitar pensamientos negativos.
   - Aprender a gestionar los tiempos de trabajo.
   - Aprender a relajarse y desconectar.
   - Afrontar directamente los problemas.
   - Mantener unos hábitos dietéticos correctos

2. Estrategias organizacionales.

3. Afrontamiento.
   - Técnicas de relajación
   - Ejercicio físico.
   - Asertividad.