

Càrrega física a l'aula



Introducció

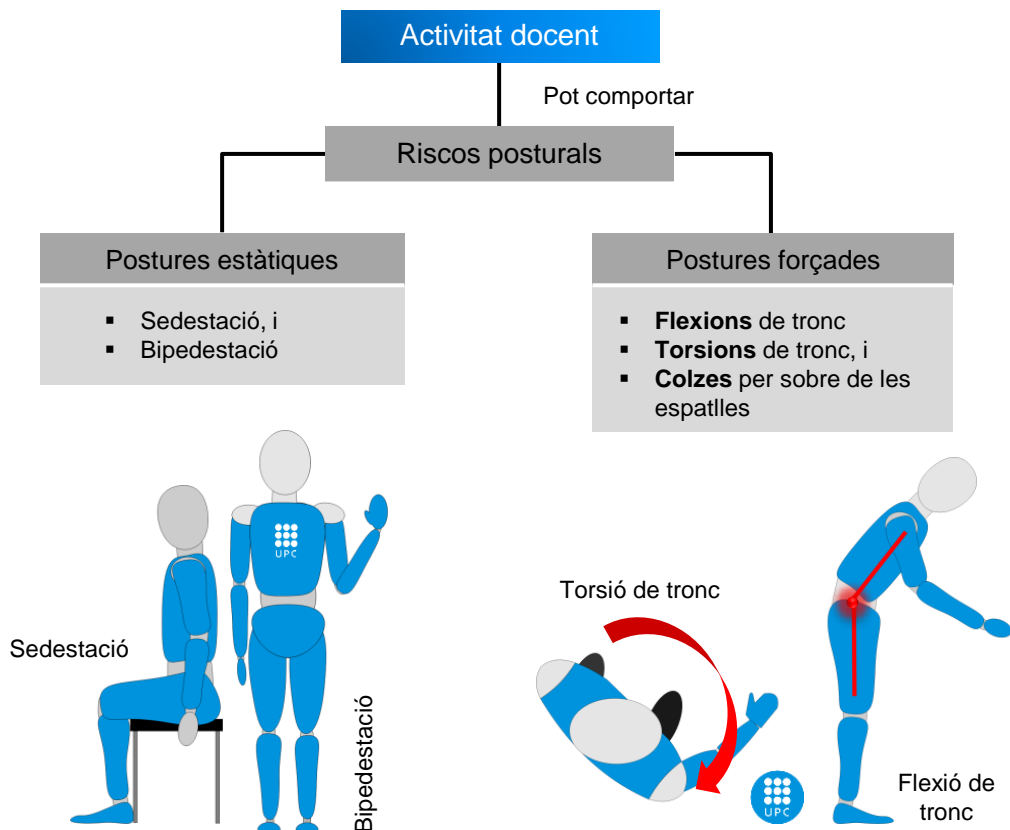


Factors de risc



Recomanacions

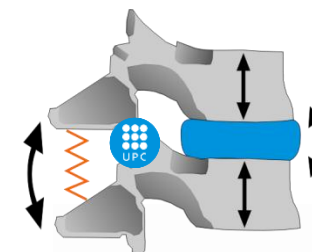
Riscos de càrrega física de treball (postures) en tasques docents



Columna vertebral alineada

Els riscos posturals derivats de **postures forçades** de treball, poden comportar una **manca d'alineació** de les articulacions.

L'adopció de **postures segures** no compromet l'esquena



Pressió regular
Disc intervertebral alineat

Per tal de garantir l'adopció de **postures segures de treball**, identifica els factors de risc i segueix les recomanacions que trobaràs a continuació.

Càrrega física a l'aula

1



Introducció

2



Factors de risc (1/3)

3



Recomanacions

Identifica els **FACTORS DE RISC** postural durant l'activitat docent a l'aula

Els **factors de risc** són circumstàncies o situacions que poden generar o comportar un augment del risc.

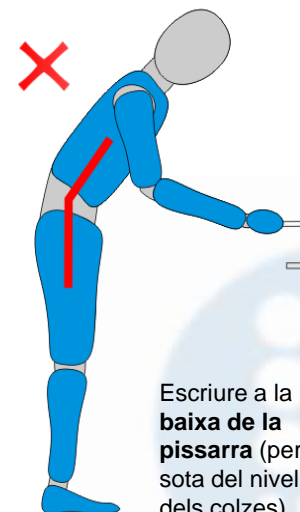
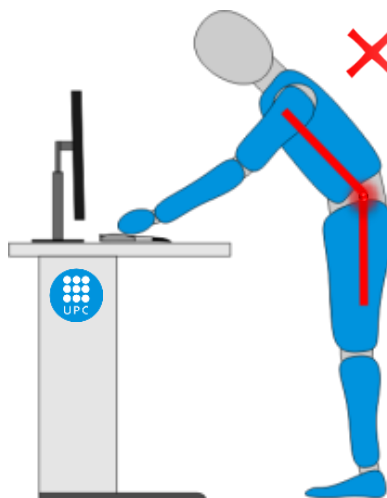
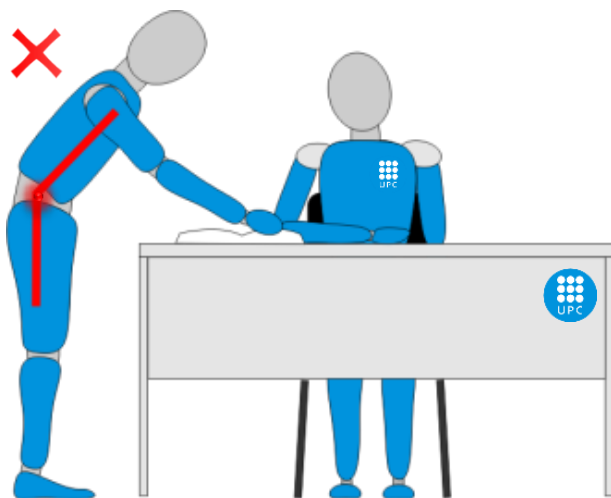
Factor de risc: flexions de tronc

Tasca d'**atenció a l'alumnat** a la taula d'estudi

Flexions **prolongades** o amb **altes freqüències** de repetició, amb un angle d'inclinació del tronc superior a **20°**.

Tasques amb **ordinadors** en posició **dempeus**

Tasques d'**escriptura** a la **part baixa** de la pissarra



Escriure a la **part baixa** de la **pissarra** (per sota del nivell dels colzes).

Càrrega física a l'aula

1



Introducció

2



Factors de risc (2/3)

3



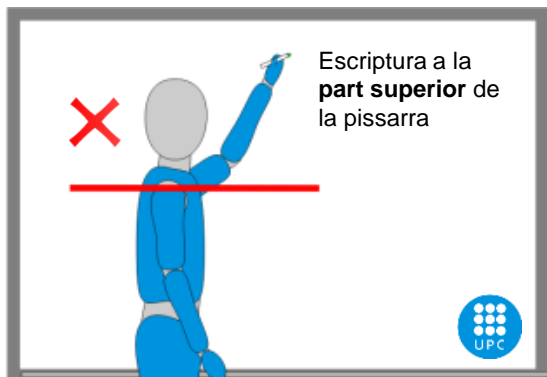
Recomanacions

Identifica els **FACTORS DE RISC** postural durant l'activitat docent a l'aula

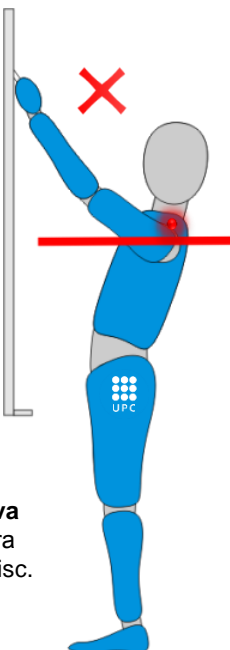
Factor de risc: colze per sobre de les espatlles

Tasques d'escriptura a la pissarra

Treballar, de forma **habitual**, amb el **colze per sobre de les espatlles**



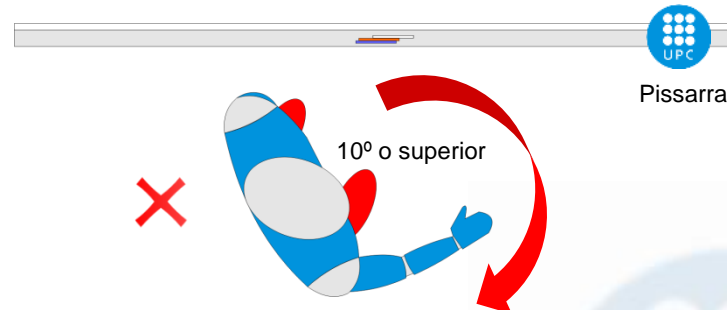
L'aplicació de **força excessiva** durant les tasques d'escriptura contribueix a incrementar el risc.



Factor de risc: torsions de tronc

Comunicació amb l'alumnat durant les tasques d'escriptura a la pissarra

Torsions **prolongades** o amb altes freqüències de repetició, amb angles de torsió del tronc **superiors a 10°**



Dirigir-se a l'alumnat, mentre s'escriu a la pissarra, realitzant **torsions de tronc** (girs de tronc) excessius.



Introducció



Factors de risc (3/3)

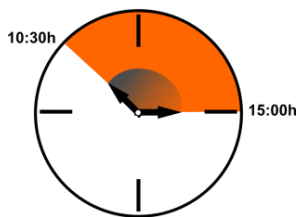


Recomanacions

Identifica els **FACTORS DE RISC** postural durant l'activitat docent a l'aula

Factor de risc: postures estàtiques de treball (bipedestació i sedestació)

Bipedestació o sedestació estàtica durant **llargs períodes de temps** i **sense alternar** la postura.



> 1 hora dempeus
> 2 hores assegut/da

La **manca d'alternança** postural (dempeus/assegut) i la **bipedestació estàtica** (tasques en posició dempeus sense deambular) són elements que **generen risc** o contribueix a incrementar-lo.



Bipedestació estàtica perllongada en el temps



Sedestació estàtica perllongada en el temps



Estatisme postural



Càrrega física a l'aula



Introducció



Factors de risc



Recomanacions (1/3)

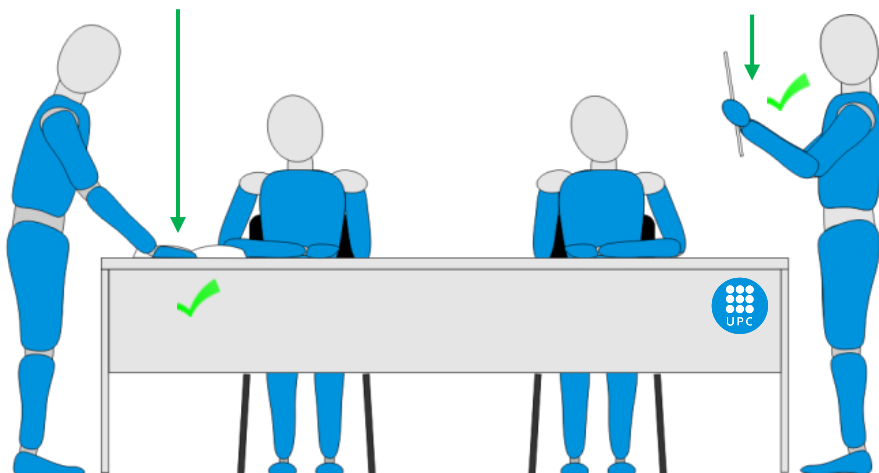
Segueix les **RECOMANACIONS POSTURALS** per tal d'**evitar les flexions** de tronc de forma prolongada o repetida

Flexions de tronc

Procura mantenir el **tronc alineat** durant la tasca d'atenció a l'alumnat:

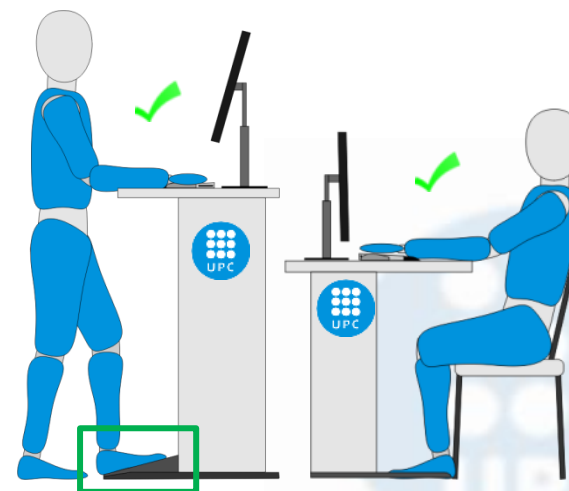
- Evita flexionar el tronc de forma continuada
- Evita angles d'inclinació superiors a 20°

Per minimitzar la tensió sobre l'esquena, procura disposar d'un **punt de recolzament**



Aixecar la documentació de la taula de treball contribueix a l'adopció de postures segures

Procura seure quan l'alçada de la superfície de treball comporti la flexió de tronc de **forma prolongada** o amb **altes freqüències** (>2 cops/minut).



Càrrega física a l'aula



Introducció



Factors de risc

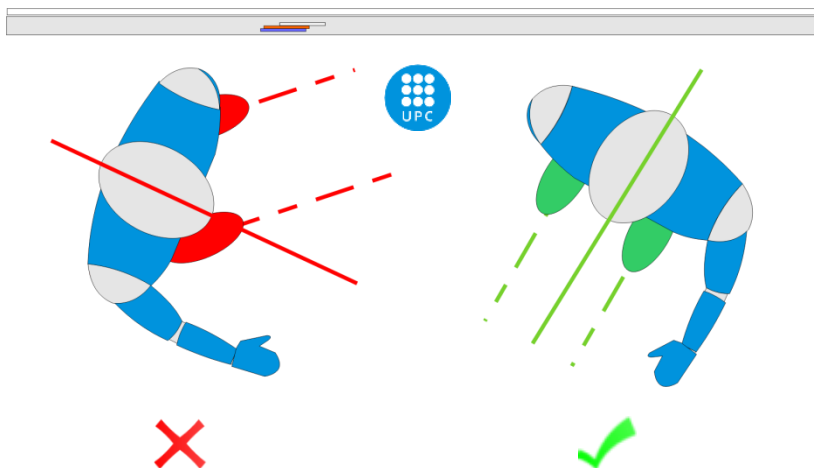


Recomanacions (2/3)

Segueix les **recomanacions** per tal d'**evitar les flexions** de tronc de forma prolongada o repetida

Torsions de tronc

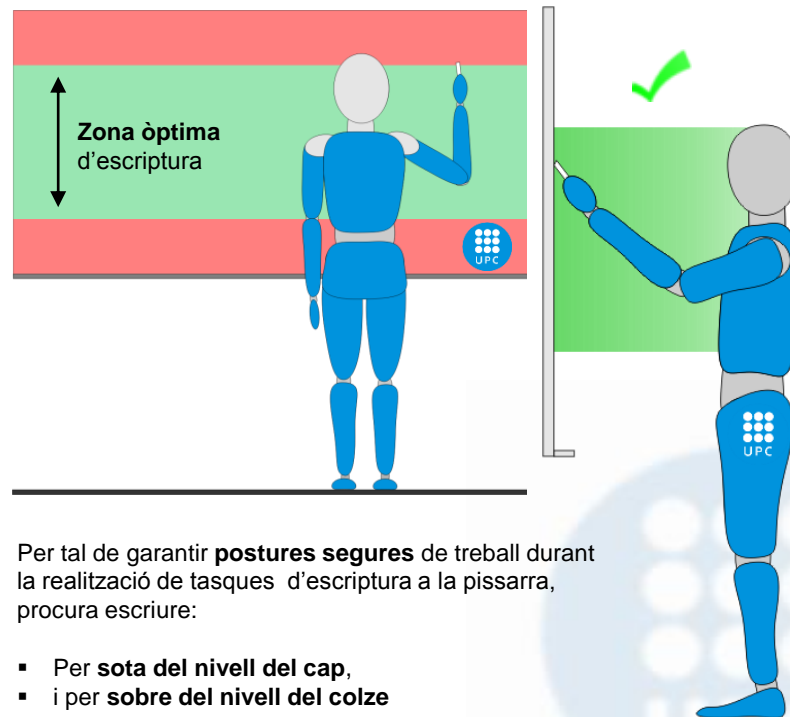
Durant les **tasques d'escriptura a la pissarra**, quan hakis de dirigir-te a l'alumnat, procura **girar el cos a la vegada que els peus**.



Torsió de tronc superior a 10° i gir de coll excessiu. El tronc i el cap no estan alineats amb els peus

Els **peus**, el **cap** i el **tronc** han de moure's en **sintonia**. D'aquesta manera garantim l'adopció de postures neutres i segures.

Colze per sobre de les espatlles



Per tal de garantir **postures segures** de treball durant la realització de tasques d'escriptura a la pissarra, procura escriure:

- Per **sota del nivell del cap**,
- i per **sobre del nivell del colze**

Càrrega física a l'aula



Introducció



Factors de risc



Recomanacions (3/3)

Procura garantir l'adopció de **postures dinàmiques** de treball

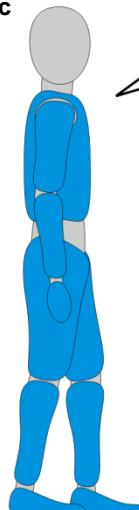
Postures estàtiques i postures inadequades



Procura seure **recolzant l'esquena** al respall de la cadira



Evita encorbar-te!
Alinea el cap, el coll i el tronc



L'adopció de **postures higièniques** contribueix a la **projecció de la veu** de manera eficient i sana.



Procura **deambular per l'aula** i evita la bipedestació estàtica durant llargs períodes de temps



Per relaxar l'esquena, **avança un peu** respecte de l'altre i alterna el peu de recolzament



Combina la postura **dempeus** amb la **d'assegut/da**

