

▶ **EDITORIAL**

- Recuerdo de la memoria como técnica educativa.

▶ **NOTICIAS**

- Incumplimiento de la prevención de riesgos en los centros de FP.
- A favor de incluir una materia en Primaria y Secundaria sobre prevención de riesgos laborales.
- Carrefour con la FP Dual.

▶ **OPINIÓN**

- Seguridad y salud en actividades deportivas. El puesto de monitor de actividades.

▶ **NOTAS PRÁCTICAS**

- Prevención de riesgos laborales en centros deportivos. Monitores y entrenadores.
- Caso Práctico: descripción.
- Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo.

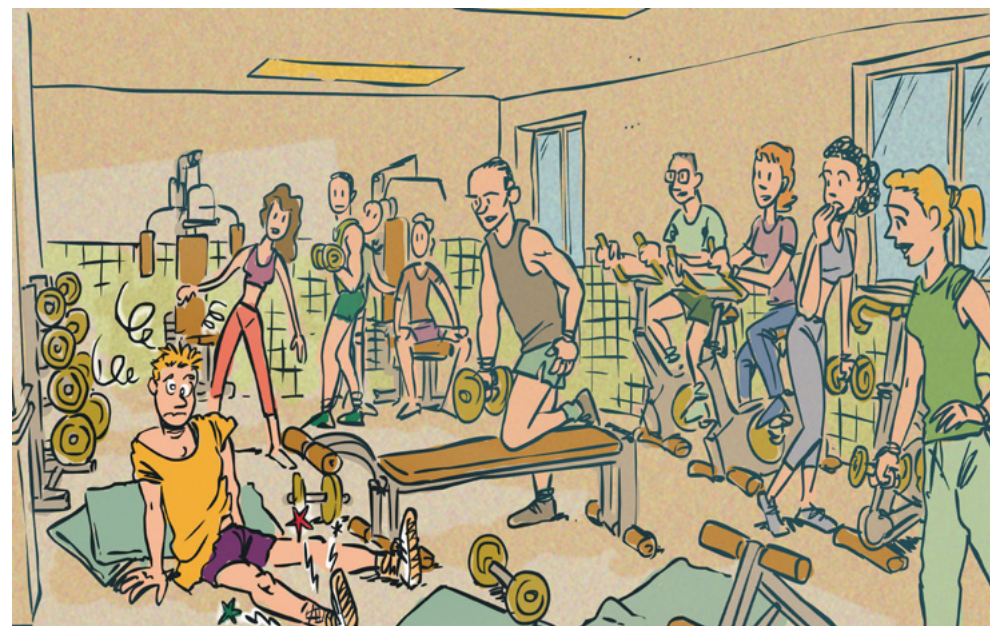
▶ **ACTIVIDADES DE AYUDA**

▶ **PUBLICACIONES**

▶ **LEGISLACIÓN**

Esta publicación está editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo y su principal objetivo es divulgar contenidos prácticos sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestro público de referencia es el profesorado de Formación Profesional, pero estamos encantados de que otros destinatarios interesados en la prevención nos visiten.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN CENTROS DEPORTIVOS. MONITORES Y ENTRENADORES.



Edita: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo / **Director de la Publicación:** Juan Guasch / **Redacción:** Rosa Banchs, Jaume Llacuna / **Composició:** Joaquín Pérez / **Ilustración:** David Revilla / **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo, Dulcet, 2-10 / 08034-Barcelona / **Teléfono:** 93 280 01 02 – Ext. 43043 / **Fax:** 93 280 00 42 / **Web:** <http://www.insht.es> / **Correo electrónico:** cnctinsht@insht.meys.es NIPO 272-14-007-8

Recuerdo de la memoria como técnica educativa

De vez en cuando, refiriéndonos al tema de la enseñanza (y suponemos que a todo tema), es necesario echar la vista atrás y regresar a eso que hemos denominado “los clásicos”. Es necesario por dos razones: la primera, para no creer que todo ha sido fruto de la “modernidad”, algo así como si el mundo no hubiera existido antes (sensación actualmente muy frecuente) y, en segundo lugar, porque grandes ideas que se manejaron y estuvieron vivas hace siglos suponen, aún hoy si supiéramos adaptarlas, ejemplos claros de que algunas cosas funcionarían mejor. La capacidad del mundo clásico para conjugar la vida, la realidad, la filosofía, el arte e incluso la ciencia con un deseo de ser operativos y resolver problemas cotidianos es más que notoria.

Es interesante que, últimamente, algunos intelectuales estén tratando diversos temas del mundo clásico a la luz de las posibilidades que ello tiene para la aplicación en nuestros días. Es el caso de Martí Domínguez, un biólogo profesor de la Universidad de Valencia (*El somni de Lucreci. Una història de la llibertat del pensament. “El sueño de Lucrecio. Una historia de la libertad del pensamiento”*. Proa. Barcelona 2013), que, a través de uno de los autores romanos tal vez peor conocidos (Lucrecio), desentraña la larga cadena de escritores, filósofos, artistas y científicos que constituyeron una línea humanista centrada en la observación de la

realidad y alejándose, en lo posible, de la imaginación exagerada, la mitología fácil y, especialmente, de la intransigencia de las doctrinas establecidas opresivamente. Esa línea que se extiende desde antes de nuestra era (a. n. e.), denominada comúnmente “antes de Cristo” (a. C.), hasta nuestros días demuestra que en realidad no existe un rompimiento en la evolución del pensamiento y en la manera de resolver los problemas de la vida, así como tampoco existe una discontinuidad entre la permanencia de una fórmula obtusa y autoritaria que pretende indicar la manera de actuar en todos los sentidos y la línea abierta hacia la infinitud de realidades que comporta la vida y el mundo a través de la investigación objetiva.

La línea abierta hacia el deseo de hallar una respuesta coherente a nuestra existencia y a nuestra forma de convivir (y de aprender) se extiende desde Aristóteles a Richard Dawkins, por poner nombres citados por el autor, y pasa por Galileo, Buffon, Diderot, Rousseau, Goethe, Erasmus Darwin, Charles Darwin, etc., todos ellos personajes captados por el deseo de hacer una “ciencia” viva, experimental, objetiva, desmitificadora, que contribuyera claramente a la comprensión de nosotros mismos, tanto individualmente como considerados elementos de un grupo.

Por supuesto que solo hemos indicado unos cuantos nombres, todos ellos, según Domín-

guez, pudiendo ser “representados” por Lucrecio (un siglo a. n. e.) como “portavoz” intemporal del deseo de construir una ciencia (*De rerum natura*) libre y capaz de favorecer la comprensión de la vida natural, del hombre y del mundo y, especialmente, de la transmisión de los conocimientos y los saberes de una generación a otra. Todos los autores que han seguido sus huellas han intentado, de una forma u otra, hablar de la evolución, si bien Darwin halló el mecanismo básico, lo que permitió avances importantes por parte de Crick y Watson para la formulación de la estructura del ADN, atendiendo a que el descubrimiento de los genes y el mecanismo de funcionamiento de los mismos había sido intuido por el propio Lucrecio en lo que llamaba “elementos diversos”, que posibilitaban que los hijos se parecieran a los padres.

Pero en la línea de autores que posibilitaron a lo largo de los tiempos la comprensión de la vida y, en el caso de la enseñanza, los mecanismos que permiten el paso de los conocimientos de unos a otros de manera eficaz, cabe destacar a Giordano Bruno (1548-1600), intelectual italiano, fraile dominico que abandonó los hábitos y fue quemado por la Inquisición en Roma sin haberse retractado de ninguna de sus ideas. Domínguez le cita como una pieza fundamental de la línea abierta de la investigación, pero no se detiene en los aspectos que, a nuestro entender, suponen una verdade-

ra revolución en los temas docentes. Se trata del libro *El Sello de los Sellos* (hemos utilizado la versión en castellano de Alicia Silvestre. Libros del Innombrable. Zaragoza, 2007. Edición descargada legalmente de internet). Tal vez algo de lo más destacable en la obra, hablando de los mecanismos del aprendizaje, es la constante “entendimiento/recuerdo”. Recordar supone, para Bruno, la capacidad de penetrar en la realidad para cambiarla. El recuerdo, por decirlo así, supondría la permanencia “eterna” de la realidad, pero de una realidad que se transforma continuamente y donde nada nace ni desaparece. El observador (aquí podemos hablar en un sentido muy amplio del alumno) es el centro que percibe, si está preparado para ello, la transformación del universo que forma su entorno, sabe hallarle la coherencia, matizar los cambios, estudiar la naturaleza de los mismos y posibilitar nuevas realidades. Es, por llamarlo de alguna manera, un alumno con capacidad de cambio, siempre que estudie objetivamente la realidad que le envuelve. Dios es “quien agita la materia” y el hombre quien contempla y analiza ese movimiento para extraer las conclusiones que le permitirán adaptarse al medio e incluso participar en su modificación, según Bruno.

Notemos la enorme modernidad de la teoría. El “recuerdo” del que hablábamos hizo que Giordano Bruno penetrara profundamente en el mecanis-

mo de la memoria. (Contemplamos, maravillados, cómo cuatrocientos años después, un neurocientífico Premio Nóbel, Eric Kandel, habla de la plasticidad neuronal la cual permite, a través del aprendizaje, establecer ideas y pensamientos guardados en la memoria y que posibilitan nuevas formas de entender la realidad y de actuar sobre ella).

Bruno investiga los mecanismos de la memoria a partir de una teoría en la actualidad muy analizada (el mundo de la psico y neuro lingüística la tiene muy presente), la posibilidad de la creación del pensamiento (y, por tanto, del lenguaje) a través de imágenes y de asociaciones de las mismas (los sellos). La realidad sería percibida por los sentidos y, mediante el cerebro, reconvertida en imágenes capaces de “manipular” los nuevos conceptos creados, infinitos, generadores del pensamiento y el “habla” (teoría de las metáforas de Lakoff y Wilson). Bruno propone la analogía (base de la metáfora) para generar espacios de recuerdo, de memorización. En el prólogo de la edición citada, Alicia Silvestre hace una anotación francamente brillante: “No obstante, el sistema educativo lanza evidencias de una creciente incapacidad para comprender estructuras textuales y de una falta de criterio para discernir informaciones relevantes, que parece tener su raíz y su causa no solo en los métodos que han desprestigiado y abolido paulatinamente la memorización como método de estudio,

sino además en el no cultivo del pensamiento crítico, verdadero constructor de ideas y de relaciones conceptuales (p. XXXIII)”. Como técnica docente, la creación de imágenes a partir de la observación de la realidad no es más que la utilización de ejemplos, prácticas, juegos, etc. que el mundo de la docencia debería utilizar para potenciar el recuerdo de los estudiantes y, en consecuencia, posibilitar su análisis posterior y comparación con otras situaciones. Todo ello niega la “teoría” en la docencia como única herramienta de aprendizaje (pero no inútil, por supuesto), en aras de una falta permanente de estrategias de observación de la realidad: prácticas. Bruno habla de *matemi*, mecanismo de aprendizaje que nos permite “jugar” con todas las nociones aprendidas para elaborar pensamientos nuevos, todo ello a partir de la experiencia de la realidad y del análisis reflexivo sobre la misma.

Debemos finalizar diciendo, lamentablemente, que todo esto le costó la vida a Giordano Bruno, quemado en 1600 en el *Campo dei Fiori* de Roma después de haber sido perseguido durante casi toda su vida por quienes no aceptaban la libertad de pensamiento y, sobre todo, por quienes no estaban dispuestos (o no están dispuestos aún en la actualidad) a aceptar que la realidad es permeable y que acabamos haciéndola nosotros mismos. Lo importante es hacer una realidad segura, saludable, sostenible y libre.

Incumplimiento de la prevención de riesgos en los centros de FP

Una [noticia](#) publicada en el *Boletín Digital* de la Federación de Enseñanza (FETE) del sindicato UGT informa de que el incumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales en los centros de Formación Profesional es muy alto, teniendo en cuenta los datos de un estudio elaborado por esta misma Federación.

Según se indica en el estudio, casi uno de cada dos trabajadores no ha sido informado sobre los riesgos concretos que afectan a su puesto de trabajo; siete, de cada diez, dicen no haber recibido formación para realizar su trabajo de forma correcta, y uno, de cada tres, no sabe si se ha adoptado alguna medida preventiva o correctora en su centro de trabajo encaminada a la mejora en materia de prevención de riesgos laborales.

Junto a la investigación, FETE-UGT ha editado una "Guía de buenas prácticas de salud laboral en centros de Formación Profesional", en la que se recoge información básica sobre los riesgos profesionales que afectan al personal –docente

GUÍA
de BUENAS PRÁCTICAS
DE SALUD LABORAL
CENTROS DE
FORMACIÓN PROFESIONAL



y no docente- que trabaja en los centros de Formación Profesional. Se puede consultar en este [enlace](#).

A favor de incluir una materia en Primaria y Secundaria sobre prevención de riesgos laborales

PP, PSOE e IU-Verdes aprobaron por unanimidad una moción para solicitar al Gobierno regional incluir la prevención de riesgos laborales como materia en educación Primaria y Secundaria en los centros públicos de la Región de Murcia, informa una [noticia](#) publicada en *europapress.es*.

La diputada del PP, Severa González, defendió la necesidad de favorecer una cultura preventiva en los centros escolares: "Consiste en fomentar una cultura educativa que tendrá una aplicación práctica, de modo que cuando se incorporen al mercado laboral ya posean esos conocimientos".

Esta iniciativa, según explicó González, está en consonancia con la Estrategia Comunitaria y Española en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo y el Comité de la Organización Mundial de la Salud para Europa.

Así, se ha propuesto que la materia de prevención de riesgos laborales contemple contenidos teóricos tanto dentro como fuera del centro y que dichas actividades versen sobre la vida cotidiana.

Carrefour con la FP Dual

Carrefour es otra de las empresas que se han unido al programa de FP dual del Gobierno cántabro y permitirá que estudiantes de varias especialidades de Formación Profesional realicen sus prácticas remuneradas, según recoge una [noticia](#) publicada en *fp-online.es*.

Desde la consejería de Educación han comunicado la importancia de potenciar el programa de la FP dual, el cual permitirá que los jóvenes puedan adquirir una experiencia profesional en un entorno real y les facilitará la incorporación a un trabajo cualificado, tras finalizar su especialidad.

Parece ser que, poco a poco, la modalidad dual de la Formación Profesional está ganando terreno y se consolida en nuestro sistema educativo. Las empresas son parte importante para conseguir que este sistema formativo de la FP tenga éxito, de ahí que las Consejerías de Educación de todas las Comunidades Autónomas estén trabajando para cerrar convenios que les permitan participar en el proyecto.

Seguridad y salud en actividades deportivas. El puesto de monitor de actividades.

El cuidado por la salud y el bienestar a través del ejercicio físico, ha provocado en los últimos años que el sector de empresas e instalaciones deportivas relacionadas con la actividad física y salud haya experimentado un crecimiento exponencial. Este crecimiento ha sido propiciado por una evolución en la oferta de actividades (diversificación) mucho más centrada en el cliente y en sus necesidades.

Este cambio de estrategia ha hecho necesaria

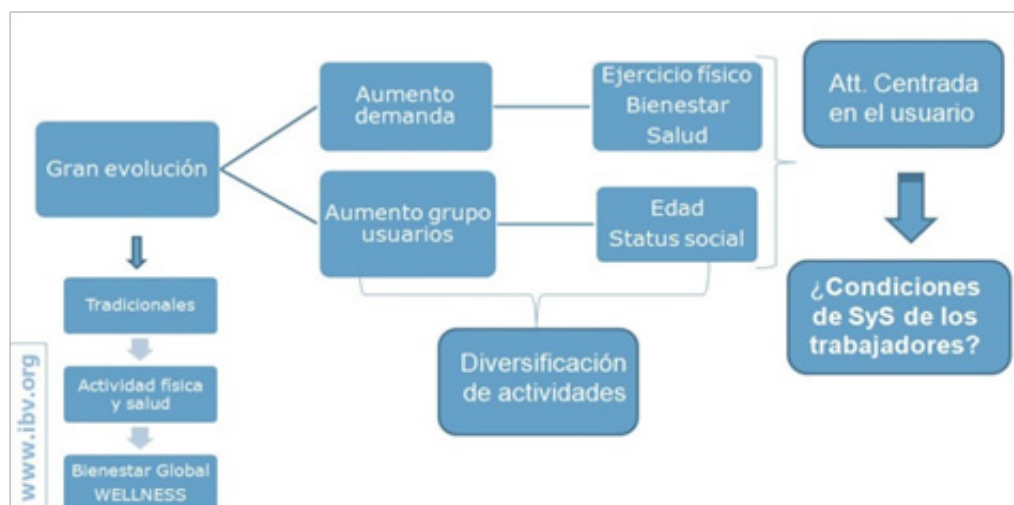
la adaptación de las empresas a un nuevo modelo de negocio que ha supuesto el cambio de un modelo tradicional y dirigido a un público concreto y específico, hacia un modelo de diversificación y apertura a un rango poblacional más amplio. Este cambio ha propiciado el aumento no solo del número de instalaciones (que pasó de unas 7.300 en 2001 a 12.160 en 2005), sino también del tamaño de las mismas.

Alicia Piedrabuena
Investigadora del Instituto de Biomecánica de Valencia



Es evidente que el cambio experimentado por el sector influye directamente en los trabajadores que han tenido que adaptarse rápidamente a un público más diverso y más exigente mediante una formación adecuada y el desarrollo de habilidades sociales para afrontar las demandas y necesidades de los clientes, ofreciendo servicios de alta calidad.

Es por ello que los aspectos relacionados con la seguridad y salud están más centrados en el usuario o cliente de la instalación que en los propios trabajadores.



Es necesario considerar que en una instalación deportiva existe una amplia variedad de perfiles o puestos de trabajo, y que cada uno de ellos se encuentra expuesto a unos riesgos específicos de su actividad, sin embargo, no podemos perder de vista que el propio diseño de la instalación, los equipos y máquinas, los productos químicos utilizados, así como la propia organización de la instalación también juegan un papel importante en los riesgos a los que se encuentran sometidos los trabajadores.

De este modo, **podemos clasificar los riesgos presentes en las instalaciones deportivas del siguiente modo:**

Derivados de las propias instalaciones, y que afectan tanto al personal de la instalación como a los clientes/usuarios de las mismas.

- Derivados de las **máquinas y aparatos de ejercicios**.
- Derivados de los **productos químicos utilizados**, fundamentalmente desinfectantes (cloro, hipoclorito sódico, ozono, radiaciones UV, etc.), floculantes (sulfato de aluminio) y productos alguicidas como el sulfato de cobre.
- Derivados de los **puestos de trabajo**, específicos de los trabajadores.

Los riesgos asociados a las instalaciones son muy variados, y ello es debido a la gran variedad de instalaciones existentes: instalaciones generales, almacenes, aseos y vestuarios, piscinas, sala de

calderas, salas de ejercicio con máquinas, salas de actividades colectivas, etc.

Como principales riesgos, y sin tratar de ser exhaustivos podemos citar:

- Caídas tanto al mismo como a distinto nivel: el orden y la limpieza son muy importantes en toda la instalación y, en especial, en las zonas de piscinas.
- Golpes con objetos, considerar este riesgo de manera más especial en las salas de ejercicios con máquinas, y procurar una separación adecuada entre las mismas para evitar tropiezos, golpes, etc.
- Riesgo de incendio, riesgo eléctrico, etc.
- Exposición a condiciones ambientales (temperatura y humedad) inadecuadas, especialmente importantes en las zonas acuáticas (piscinas, balnearios, spas, etc.).
- Exposición a ruido elevado, sobre todo en las salas de actividades deportivas debido al uso de música para guiar los ejercicios.
- Riesgo por exposición a agentes químicos y desinfectantes. De forma general, en todas las instalaciones, pero particularmente importante en las zonas de aseos y vestuarios, y en especial en las zonas de piscinas donde el uso de cloro, ozono y otros agentes desinfectantes es esencial.
- Especialmente importante también en piscinas, balnearios y spas es el riesgo por ex-

posición a agentes biológicos patógenos (hongos, *Legionella*, etc.).

Centrándonos en los **riesgos asociados a los puestos de trabajo**, en primer lugar es necesario señalar la variedad de puestos existentes y, por tanto, de riesgos. Aunque nos vamos a centrar en adelante en los riesgos derivados del puesto de monitor de actividades, es necesario señalar la existencia de otros puestos de trabajo donde la presencia de riesgos es igualmente importante como:

- Personal de limpieza.
- Personal de mantenimiento de instalaciones.
- Personal de recepción y atención al cliente.
- Fisioterapeutas y masajistas, etc.

Todos los puestos de trabajo existentes están sometidos a los riesgos anteriormente descritos (generales), así como a riesgos específicos derivados de su actividad.

El Monitor de actividades deportivas, riesgos asociados

Los riesgos asociados a los monitores de actividades deportivas han experimentado un cambio importante como consecuencia de la transformación que ha sufrido el sector.



Entre sus funciones se encuentran:

- La enseñanza de diferentes actividades físicas.
- La organización, preparación e impartición de clases colectivas (aerobic, yoga, Pilates, *fitness*, etc.).
- La dirección, asesoramiento, instrucción y supervisión de los ejercicios que realizan los clientes.

Debido a la amplia gama de actividades a realizar, la diversificación de los riesgos a los que se encuentran expuestos también es mayor. Ya no se trata solo de un puesto de trabajo puramente físico o deportivo. Además del conocimiento técnico, el trabajo tiene un componente muy importante de trato con el cliente para atender sus demandas por lo que es necesario el desarrollo de habilidades sociales.

Por otra parte, la actualización y reciclaje profesional es prácticamente continuo debido a la aparición de distintas disciplinas y modalidades.

Como principales riesgos asociados cabe destacar:

- **Caídas al mismo nivel:** debido a una inadecuada colocación de aparatos de ejercicio, separación insuficiente, desorden, distracciones, presencia de líquidos derramados en superficies, etc. Como medidas preventivas se recomienda evitar dejar el material deportivo en zonas de paso. Instalar suelos antideslizantes, limpiar los derrames de líquidos, etc.

- **Caída de objetos en manipulación:** sus causas abarcan desde la falta de experiencia en el uso de aparatos hasta distracciones, ritmo de trabajo elevado y mantenimiento inadecuado. Se recomienda una formación previa, el uso de medios de transporte, manipulación y almacenaje de elementos tales como pesas, discos, etc. Así mismo, es importante realizar revisiones periódicas para comprobar el estado de los elementos y mantener los mangos de las máquinas limpios. El uso de una toalla o guantes para mejorar el agarre puede evitar accidentes por caída de discos, pesas, etc.
- **Golpes contra objetos móviles:** fundamentalmente se producen en las salas de aparatos por distracciones o mala organización y distribución de los aparatos en la sala, que también puede ir asociada a unas dimensiones insuficientes de la misma para albergar los elementos.
- **Atrapamientos por o entre objetos:** suelen estar asociados al incorrecto ajuste y uso de máquinas de ejercicio, así como al uso de prendas y objetos tales como prendas holgadas, pulseras, anillos o colgantes.
- **Ruido:** asociado a un volumen elevado de la música para acompañar la gran mayoría de clases que se dan durante la jornada de trabajo. Se recomienda atenuar el volumen de la música, sobre todo en las fases de calentamiento y estiramiento donde es posible bajar el volumen o, incluso, cambiar el tipo de música.

sica. En los descansos entre clases, evitar tener música ambiente.

- **Afecciones de la voz:** las patologías de la voz son cada vez más frecuentes entre el colectivo de monitores de actividades deportivas, ya que normalmente deben levantar la voz por encima de la música para guiar las clases. El uso de micrófonos inalámbricos es recomendable para no forzar la voz. Además se recomienda el control de aforo de las actividades, reposar la voz en los descansos y evitar las corrientes de aire, los cambios bruscos de temperatura y beber agua fría.
- **Fatiga física** asociada al ejercicio físico continuado durante toda la jornada, en algunos casos de elevada intensidad. La planificación de las clases (rotaciones entre clases de mayor-menor intensidad física), la limitación del número de clases de exigencias físicas elevadas y la planificación de periodos de descanso o pausas son algunas de las recomendaciones para evitar la fatiga física.
- **Lesiones,** fundamentalmente asociadas a **sobreesfuerzos** por levantamiento de objetos pesados como pesas, sin realizar el calentamiento adecuado. Otras lesiones a las que se encuentran expuestos los monitores de actividades deportivas son los microtraumatismos por acumulación o sobrecarga, etc. El cansancio acumulado también puede provocar descuidos y falta de atención en la realización de

ciertos movimientos o ejercicios que pueden derivar en una lesión.

Las lesiones también pueden estar asociadas al uso de calzado inadecuado, al tipo de actividad o bien a características inadecuadas del pavimento sobre el que se desarrollen ciertas clases.

El riesgo de lesiones derivadas de la propia actividad es muy importante y sus consecuencias pueden derivar en bajas de larga duración. Por ello se recomienda que en la medida de lo posible exista una adecuación entre la intensidad de una actividad y las características personales del monitor. Planificar ejercicios de calentamiento y estiramiento, brindar una formación adecuada, mantener la concentración, llevar calzado y ropa adecuados al tipo de actividad a desarrollar y reali-

zar un adecuado mantenimiento de las instalaciones, prestando especial atención a los suelos.

- **Riesgo biológico y químico:** además del general, asociado a las instalaciones, los monitores de actividades acuáticas (fundamentalmente piscinas) tienen mayor exposición a microorganismos patógenos debido a las condiciones de temperatura y humedad en las que realizan su actividad, así como a productos químicos derivados del cloro y otros agentes usados en la limpieza y mantenimiento de las piscinas.
- **Carga mental,** se puede decir que es uno de los riesgos emergentes, o que se han acentuado con el cambio en el sector. La preparación

y planificación de actividades con recursos y tiempos limitados, la necesidad de ofrecer una atención personalizada y de calidad, los conflictos que pueden surgir con clientes, la inestabilidad laboral, los horarios de trabajo, etc. son factores de riesgo muy presentes en el colectivo de monitores de actividades deportivas.

La rápida evolución del sector, y los cambios que en este se han producido, hace necesaria la realización de estudios específicos en materia de seguridad y salud, que permitan la generación de buenas prácticas y la realización de actividades formativas específicas para los trabajadores de las instalaciones deportivas y, en particular, para el puesto de monitor de actividades.

Las “Notas Prácticas” que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales, en cada número del Erga-FP. El que corresponde a esta edición es: “Prevención de riesgos laborales en centros deportivos. Monitores y entrenadores”. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas. Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.

Prevención de riesgos laborales en centros deportivos. Monitores y entrenadores

Como también ocurre en el ámbito de la música y las artes escénicas, suele dar la impresión de que las personas que trabajan en actividades relacionadas con la educación física y el entrenamiento deportivo—acciones comúnmente asociadas con la salud, el ocio y el bienestar—son menos vulnerables a las enfermedades y accidentes en el trabajo que otros colectivos. Sin embargo, como ampliamente se explica en el artículo de *Opinión*, los distintos profesionales implicados en este sector (masajistas, monitores, entrenadores, socorristas, animadores...) también están expuestos a riesgos laborales que pueden afectar a su salud, como consecuencia de sus condiciones de trabajo.

El tema que presentamos en esta ocasión es el de la prevención de riesgos laborales en centros deportivos, centrándonos especialmente en el trabajo de los monitores y entrenadores en gimnasios, sin incluir actividades acuáticas o realizadas al aire libre, aunque muchas de las medidas expuestas se pueden hacer extensivas a los distintos trabajadores de estas empresas, por tratarse de normas muy generales.

Los contenidos de referencia son: la Guía Práctica para la Prevención ([GAP](#)) en gimnasios, así

como la documentación contenida en los portales temáticos del INSHT sobre [Trastornos musculoesqueléticos](#), [Ergonomía](#) y [Psicosociología](#).

Medidas preventivas

1. Disponer de máquinas y equipos para ejercicios (bicicletas, cintas de correr, remos, etc.) que tengan el marcado CE, así como cumplir con las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
2. Colocar alejados de las zonas de paso los aparatos que dispongan de elementos que sobresalgan y puedan ocasionar golpes, así como señalar su presencia a modo de advertencia para los usuarios y trabajadores del centro deportivo.
3. Acomodar suelos de características antideslizantes que se puedan limpiar con facilidad, con el fin de evitar caídas, resbalones, torceduras o tropiezos durante la práctica deportiva y los desplazamientos por las instalaciones. Por la misma razón, se debe utilizar calzado antideslizante, que vaya su-

jeto al pie y cuya suela tenga capacidad de amortiguación.

4. Examinar periódicamente la instalación eléctrica para garantizar su buen funcionamiento y seguridad. Con el fin de evitar accidentes por contactos eléctricos, cualquier desperfecto debe ser reparado por personal especializado, lo más pronto posible, y no se deben utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.
5. Controlar el exceso de ruido continuo producido por el elevado volumen de la música que acompaña la ejecución de los ejercicios aeróbicos o de mantenimiento muscular en las salas del gimnasio. Es conveniente cubrir las paredes y techos de los recintos con revestimientos que absorban el ruido, así como dotar al equipo de música de un limitador de sonido que impida sobrepasar el valor del nivel de ruido recomendable.
6. Facilitar micrófonos inalámbricos a los monitores que permitan impartir las clases o entrenamientos sin necesidad de forzar la

voz por encima del nivel de ruido ambiental, con el objetivo de prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con las alteraciones de la voz (afonías, nódulos o quistes en las cuerdas vocales, Edema de Reinke...).

7. Efectuar estiramientos y calentamiento previos antes de iniciar cualquier actividad, en especial en aquellas tareas que requieren un esfuerzo físico más intenso, como es el caso del levantamiento de pesas.
8. Planificar las sesiones de trabajo teniendo en cuenta los requerimientos que demandan y adecuarlas a las capacidades de cada uno de los monitores. Se deben establecer periodos de descanso entre clases que faciliten la recuperación de la fatiga, así como combinar las actividades que comporten un mayor esfuerzo físico con otras de menor intensidad.
9. Colocar eventualmente una pantalla donde se proyecten imágenes de los ejercicios requeridos, con el objetivo de que sirvan de guía para los alumnos y el monitor pueda administrarse tiempos de descanso a su conveniencia.
10. Interrumpir inmediatamente cualquier ejercicio si provoca dolor o se agrava el persistente e informar de estos problemas de salud al personal médico correspondiente.
11. Tener en cuenta las normas de higiene postural en lo que se refiere al trabajo estático y dinámico, así como formar al personal en las técnicas de la manipulación de cargas (ver [Erga-FP nº 11](#)).
12. Situar las áreas de almacenamiento de las pesas, discos, mancuernas, etc., a una altura apropiada que permita evitar flexiones o estiramientos innecesarios de las personas que las manipulan, así como implantar normas para que los usuarios retiren el material que utilicen durante las clases o entrenamientos.
13. Respetar los horarios de trabajo y evitar que se prolongue en exceso la jornada de trabajo habitual de los monitores. En el caso de que se produzcan cambios, se deben comunicar con suficiente antelación de manera que se facilite la organización y planificación del trabajo.
14. Introducir un grado de regularidad en los horarios irregulares, por ejemplo, estableciendo una programación semanal o mensual de las tareas.
15. Procurar limitar el número máximo de usuarios que acceden a las clases, para no dificultar la realización de las tareas del monitor y evitar aumentar su carga de trabajo.
16. Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos asociados a su trabajo, así como de las medidas preventivas pertinentes, en especial, de aquellos peligros que resulten más difíciles de advertir, así como posibilitar la participación de los trabajadores en la organización y mejora de la prevención en la empresa.
17. Facilitar formación en técnicas de trato con los clientes, así como en métodos que ayuden a los monitores y entrenadores en la resolución de conflictos.
18. Cumplir con la vigilancia de la salud y realizar reconocimientos médicos periódicos que tengan en cuenta los riesgos específicos asociados al tipo de tareas que realizan los monitores.

Caso Práctico

Pol, “cara de niño”, como lo apodan en el gimnasio, mira unos instantes las zapatillas deportivas que están en el interior de la taquilla del vestuario y decide mantener las que lleva puestas, aunque no sean las más idóneas. Los cinco minutos que necesita para cambiarlas representarían llegar con mayor retraso a la clase que le han asignado hace sólo un momento.

El chico está enojado por varias razones. Primero, porque por tercera vez consecutiva en lo que va de semana le han vuelto a añadir una clase a su programación habitual y, además, sin avisar con tiempo. Segundo, porque vuelve a quedarse sin el ratito de descanso del mediodía y, tercero, porque le duele la espalda y está muy cansado.

Pol es monitor de gimnasia y musculación de un pequeño gimnasio que abrió sus puertas en una zona céntrica de la ciudad hace poco más de un año y cuyo éxito ha desbordado todas las previsiones de los responsables de la empresa deportiva. Tanto es así que las instalaciones se han quedado pequeñas para acoger al gran número de abonados de que disponen y, desde hace tiempo, muchos de los monitores tienen que prolongar su jornada laboral para cubrir el aumento de las actividades.

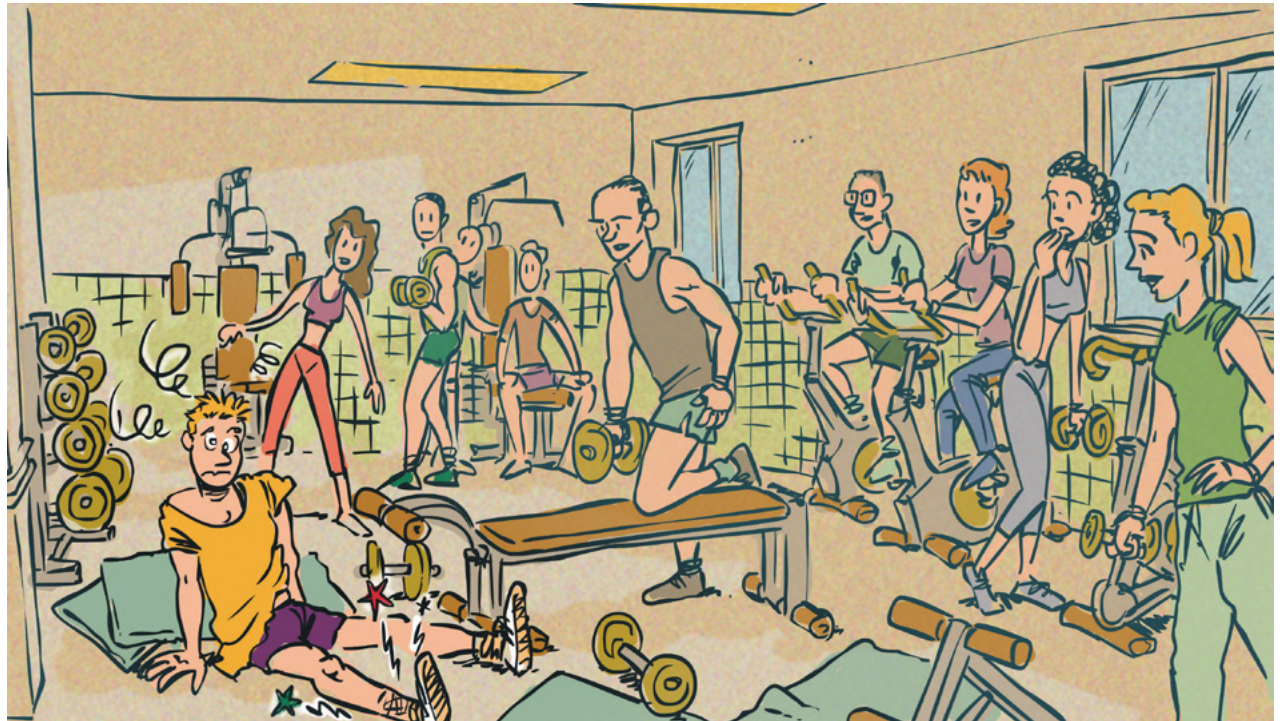
Pol entra corriendo en la sala de *fitness*, lugar que le han asignado para impartir la clase porque el resto de salas están ocupadas, y lo primero que advierte es que hay un número excesivo de alum-

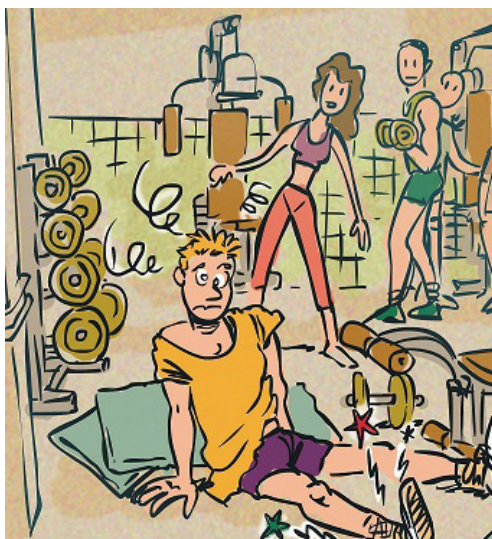
nos. Pol es consciente de que aquel lugar no es el más indicado para una sesión de tonificación muscular dirigida, pero opta por aceptarlo para no generar más problemas y ponerse a malas con el coordinador de actividades deportivas, que no acostumbra a atender ninguna de las sugerencias de los trabajadores del centro.

Después de unas breves disculpas por el retraso, Pol recibe con agrado los saludos efusivos de algunos de los alumnos que le reconocen: las clases del “cara de niño” tienen fama de ser muy

buenas, cuestión ésta que ha trascendido por todo el gimnasio por el clásico “boca a boca”. Pol es un apasionado de su trabajo y sabe transmitirlo, actuando como ejemplo incansable desde que empieza y hasta que termina su tarea.

Sin más dilaciones, Pol da inicio a la clase, sabiendo que deberá esforzarse más de lo acostumbrado para lograr unos buenos resultados. Les pide a los alumnos que vayan a buscar dos pesas ligeras de un kilo y que se distribuyan por la sala guardando una cierta distancia entre ellos. La soli-





cidad se lleva a cabo entre un murmullo de comentarios jocosos: la misión resulta casi imposible.

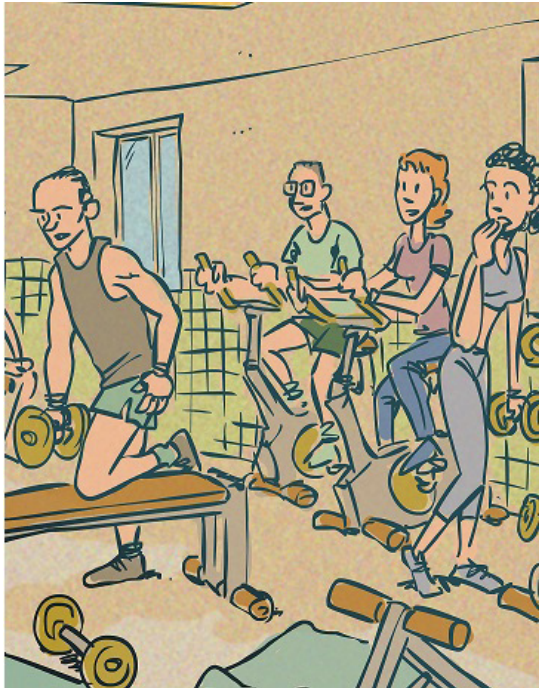
Sólo empezar lo ejercicios, Pol vuelve a notar las mismas molestias en la zona lumbar que en anteriores ocasiones, pero se desentiende de ello y continúa sin querer prestarle atención.

A media clase, observa como un grupito de tres jóvenes del fondo de la sala están bromeando entre ellos y molestando a las personas que intentan seguir la clase con atención, así que les requiere que corrijan su comportamiento. Sin embargo, la reprimenda no les sienta nada bien y, chuleando, le contestan de malos modos. La tensión es manifiesta y Pol no sabe cómo resolverla pero, malhumorado como está, les invita tajantemente a abandonar la clase. Tras unos instantes de duda,

los jóvenes obedecen a regañadientes, dejando las pesas desparramadas por el suelo, al igual que una colchoneta.

Zanjado el angustioso episodio, Pol continúa dirigiendo la clase en voz alta y se acerca hasta allí con el fin de recoger el material. Sin dejar de observar a los alumnos, se inclina lateralmente y recoge con la mano derecha dos de las pesas abandonadas, mientras levanta ligeramente el pie izquierdo. El gesto que realiza es brusco y, al instante, nota un fuerte pinchazo en la cintura que le impulsa a desplazarse hacia adelante en busca de apoyo. El pie suspendido en el aire cae doblado y sin control sobre la colchoneta. El resbalón está servido y “cara de niño” se precipita contra el suelo, notando inmediatamente un fuerte dolor en el tobillo.

Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo



Utilizar un calzado inadecuado durante la realización del trabajo.

Medida preventiva 3



Empezar la clase sin realizar calentamientos previos.

Medida preventiva 7



Realizar cambios en la programación de las actividades del monitor sin avisar con suficiente antelación, al igual que prolongar su jornada laboral repetidamente.

Medida preventiva 13



No considerar los períodos de descanso entre clases, ni establecer pausas que faciliten la recuperación física del monitor.

Medida preventiva 8



Continuar realizando ejercicio a pesar de sufrir molestias continuadas en la espalda.

Medida preventiva 10



Admitir un número excesivo de alumnos en la clase.

Medida preventiva 15



No facilitar formación, ni instrucciones concretas, sobre cómo afrontar el trato con los clientes y cómo gestionar situaciones conflictivas.

Medida preventiva 17



Desatender las sugerencias sobre temas relacionados con la organización del trabajo (como es el caso del coordinador de actividades formativas).

Medida preventiva 16



1. Analizar el Caso Práctico en pequeños grupos. El objetivo es identificar los factores de riesgo que ocasionan que el protagonista de la historia sufra un accidente.

Propuesta: A partir de la lectura del Caso Práctico, la clase se dividirá en grupos de 4 ó 5 personas. Cada uno de ellos deberá elaborar un listado con las acciones o los hechos relatados en el Caso Práctico que pueden propiciar que Pol sufra problemas de salud en la espalda y que ocurra el accidente (ver Análisis Caso Práctico. Factores de riesgo). Trascurrido el tiempo establecido para la actividad, un portavoz explicará las conclusiones del grupo. Después de las exposiciones, los estudiantes deberán discutir de forma conjunta las distintas aportaciones y extraer de ellas un listado único y común.

2. Estudiar detalladamente el Caso Práctico, con el fin de establecer soluciones a las situaciones de riesgo consensuadas en la actividad anterior por el grupo-clase.

Propuesta: Una vez realizada la primera actividad, los mismos grupos de trabajo deberán clasificar las situaciones de riesgo que han identificado en el Caso Práctico por orden de importancia, desde un punto de vista preventivo. A continuación, propondrán de

qué manera deberían solucionarse estos problemas, argumentando las razones pertinentes, tanto técnico-preventivas, como legales. Al finalizar, un portavoz de cada grupo expondrá sus conclusiones para que, después, el conjunto de los estudiantes consensúen cuál es la mejor opción.

3. Organizar un debate en torno a la importancia de formar a los monitores y entrenadores deportivos en técnicas específicas de relación con los clientes y de gestión de situaciones conflictivas. Con esta actividad se pretende que los estudiantes reflexionen sobre las ventajas que aportan estas actividades en la prevención de los riesgos laborales y valoren los beneficios que aportan para la salud de los trabajadores y la empresa.

Propuesta: Para iniciar esta actividad, el profesorado hará referencia al Caso Práctico y formulará algunas preguntas a los estudiantes: ¿Consideran que Pol actúa correctamente echando a los clientes revoltosos fuera de clase? ¿Influye en su decisión su estado de ánimo? ¿Cómo reaccionará la empresa ante la postura adoptada por el monitor? ¿Es importante para la salud de las personas saber gestionar las emociones? ¿Y para la economía de las empresas? Seguidamente, los estudiantes responderán de forma individual a las preguntas, exponiendo los motivos de su

argumentación. Después, la clase se dividirá en dos grupos y cada uno de ellos elaborará un listado de ventajas (atención hacia los clientes, control de conflictos, beneficios económicos, cuidado de la salud, evitar accidentes...) y desventajas (coste económico, pérdida de tiempo, falta de garantías del control de conflictos...) sobre las actividades formativas en las empresas. A continuación, se iniciará el debate donde cada uno de los grupos defenderá una postura a favor o en contra, mediante dos o tres representantes designados y contando con el apoyo del resto del grupo. El profesorado anotará los comentarios más significativos que vayan surgiendo durante el debate y, al finalizar, se realizará una recopilación de todas las ventajas que se hayan expuesto.

4. Celebrar una charla en clase sobre los riesgos psicosociales a que están expuestos los monitores y entrenadores deportivos, con el objetivo de sensibilizarse frente a sus negativas consecuencias y conocer las medidas que pueden ayudar a prevenirlos.

Propuesta: El profesorado iniciará la charla con una breve explicación sobre los riesgos psicosociales que están más relacionados con el trabajo de los monitores y entrenadores deportivos y las consecuencias negativas que comportan para la salud (dolencias musculares).

loesquéticas, problemas digestivos, alteraciones del sueño, accidentes...). Después, el profesorado aprovechará la historia del Caso Práctico, para pedir a los estudiantes que valoren en voz alta si el cansancio que sufre Pol es puramente físico o puede ser atribuido a otras causas, y las razones de su mal humor. Los estudiantes deberán establecer qué relación tienen sus dolencias y su actitud con los riesgos psicosociales asociados a su puesto de trabajo (falta de formación e instrucciones que le

faciliten el trabajo, fatiga mental, malas relaciones entre compañeros, dificultades de comunicación con la empresa, estrés...). El profesorado aprovechará las respuestas de los estudiantes para destacar la importancia de actuar preventivamente frente a estos riesgos y el papel prioritario que adquiere la participación de los trabajadores en estos procedimientos, recordando al mismo tiempo que es una obligación de los empresarios.



Guía para la acción preventiva (GAP): gimnasios. INSHT

Esta guía está dirigida a los empresarios y a los trabajadores del sector, especialmente de las empresas más pequeñas, con la intención de que puedan abordar, por sí mismos, la tarea de evaluar sus riesgos y asumir, a continuación, las acciones preventivas oportunas. Todo ello de una forma necesariamente simplificada, que permita superar la carencia de conocimientos específicos, frecuente en estas pequeñas empresas.



La seguridad y la salud como materia de enseñanza en la educación infantil. Guía para el profesorado. INSHT

El texto aporta indicaciones claras para la formación, especialmente en la vertiente “transversal”, de los alumnos en su primera asistencia a la escuela, momentos en los que las actitudes se forman de manera permanente. Ha sido elaborado por una serie de maestros y maestras que tienen práctica en la formación a muy cortas edades, partiendo de la técnica más elemental para lograr un aprendizaje eficaz: **el juego**.



Por un trabajo sin riesgos (folletos). Prevenir el dolor de espalda. INSHT

Colección de textos que tratan de forma muy clara y divulgativa la prevención de un determinado riesgo laboral.

[Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995) y sus posteriores modificaciones.

[Real Decreto 39/1997](#), de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997) y sus posteriores modificaciones.

[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 773/1997](#), de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los Equipos de Protección Individual (EPI). (BOE12.6.1997. Rectificado 18.7.1997).

[Real Decreto 1215/1997](#), de 18 de julio. Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE 7.8.1997).

[Real Decreto 485/1997](#), de 14 de abril. Disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. (BOE 23.4.1997).