

## CONDICIONES PSICOSOCIALES:

- ▶ Dar a conocer al personal y al alumnado las necesidades específicas de este colectivo, resaltando la importancia del cumplimiento y el respeto a las normas establecidas (horarios de entrada y salida del aula, prohibición de uso de teléfonos móviles, etc.).
- ▶ Adoptar mecanismos para permitir que los modelos puedan participar en la organización y planificación de sus horarios de trabajo.
- ▶ Comunicar los horarios con antelación suficiente y facilitar los posibles cambios de forma reglada (no como un favor personal entre trabajadores).
- ▶ Facilitar el desarrollo de la creatividad en las tareas de posado.
- ▶ Realizar actuaciones de divulgación y concienciación en reconocimiento del valor del trabajo de los modelos en vivo para la formación en Bellas Artes.
- ▶ Practicar técnicas de relajación y preparación cognitiva antes y después del posado, disponiendo de un tiempo de trabajo específico para ello.
- ▶ Estudiar posibles vías de promoción laboral y de acceso a otros puestos de trabajo o funciones, para el personal que lleva largo tiempo en el puesto, de forma que puedan acceder a otras áreas de trabajo o compatibilizar sus funciones como modelo, con otras que supongan una menor carga física y postural.

## OTRAS RECOMENDACIONES:

- Seguir hábitos de vida saludable (realización de ejercicio físico, llevar una dieta sana y equilibrada y reducir el consumo de alcohol y tabaco).
- Colaborar con los programas de vigilancia de la salud periódica de los trabajadores, para facilitar la detección de posibles problemas o lesiones musculoesqueléticas en sus fases iniciales.
- Aplicar las recomendaciones preventivas sobre estiramientos, problemas músculo-tendinosos por movimientos repetitivos, así como escucha activa, respiración y relajación:
  - <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2017-02-06-Estiramientos.pdf>
  - <https://www.ucm.es/file/3-2013-02-18-0-problemas-musculo-tendinosos-por-movimientos-repetitivos>
  - <https://www.ucm.es/file/guia-cuidado-de-espalda>
  - <https://www.ucm.es/file/escucha-activa-y-respiraci%C3%93n-1>
- Durante la pandemia, se ha de actuar conforme a los protocolos establecidos en su centro de trabajo relativos a la COVID-19. En caso de duda, consulte con su coordinador Covid.

## RECOMENDACIONES PREVENTIVAS ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES

### PERSONAL MODELOS EN VIVO

Las tareas realizadas en el Modelaje en Vivo pueden conllevar diferentes factores de riesgo relacionados, principalmente, con:

- ▶ **Golpes y caídas:**
  - Subir y bajar de las tarimas de posado.
  - Utilizar diferentes elementos de la composición del posado como punto de apoyo para adoptar determinadas posturas.
  - Posibles pérdidas de equilibrio al vestirse y desvestirse sobre las tarimas.
  - Usar tarimas y escaleras con ruedas carentes de mecanismos de bloqueo.
- ▶ **Mantenimiento de posturas forzadas:**
  - Posturas en las que una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort, sufriendo flexiones, extensiones o rotaciones importantes.
  - Posturas estáticas que se mantienen de forma invariable en el tiempo durante el posado.
  - Restricciones de la movilidad y pérdidas de equilibrio asociadas a entumecimiento músculo-esquelético.
- ▶ **Exposición a condiciones ambientales desfavorables:**
  - Condiciones de frío/ calor; corrientes de aire; calefactores, focos de iluminación, etc.
  - Posibles molestias, e incluso quemaduras, por incidencia directa de la radiación de focos y calefactores sobre la piel desnuda.



### ▶ Aspectos Psicosociales:

- Exigencias cognitivas asociadas a los requerimientos de concentración durante periodos prolongados y a los elevados requisitos de adaptación y creatividad.
- Escasa autonomía asociada a la necesidad de ajustar el trabajo a los horarios de las clases, tiempos de posado y posturas a adoptar.
- Irregularidad en la distribución de tiempos de trabajo (pudiendo haber modelos que son solicitados para el posado en numerosas clases y otros que son menos solicitados).
- Desconocimiento y falta valoración de la profesión y sus exigencias por parte de otros colectivos.
- Exposición pública asociada a la naturaleza de la tarea.
- Incumplimiento de las normas establecidas respecto a los horarios de acceso a las aulas, uso de teléfonos móviles, etc.

Los anteriores factores de riesgo pueden originar accidentes, patologías y estrés de origen laboral, que se han de evitar mediante la adopción de medidas preventivas y buenas prácticas de trabajo.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### EN TARIMAS Y AULAS DE POSADO:

- ▶ Revisar periódicamente el buen estado y estabilidad de las tarimas y de las escaleras de acceso. Las tarimas y escaleras con ruedas, deben disponer de un sistema de bloqueo para evitar que puedan moverse inesperadamente.
- ▶ Proteger las escaleras de acceso a las tarimas de más de 60 cm. con barandillas que permitan apoyarse al subir y bajar a las mismas en caso de posibles pérdidas de equilibrio.
- ▶ Habilitar en las aulas de posado lugares adecuados para vestirse y desvestirse. Estos se encontrarán delimitados mediante cortinas o biombos. Se proporcionarán a los trabajadores batas para ir desde estos lugares a las tarimas.



## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS:

- ▶ Distribuir las sesiones de posado que se asignan a cada modelo, de forma que se repartan entre los distintos trabajadores de forma equilibrada, en la medida de lo posible.
- ▶ Realizar ejercicios de calentamiento y preparación física (previos al posado) así como de relajación y recuperación de la movilidad (posteriores al posado), para estirar las extremidades y articulaciones, aliviar la tensión y potenciar la circulación sanguínea. Se recomienda disponer de unos minutos para estirar, relajar y tonificar la musculatura después del posado y antes de descender de la tarima.
- ▶ La adopción de posturas que supongan un mayor requerimiento físico (flexión o extensión acusada de segmentos corporales, apoyo irregular o mantenimiento del equilibrio) se deben limitar al mínimo tiempo indispensable.
- ▶ Hacer pequeñas pausas a criterio del propio modelo y atendiendo a sus necesidades durante las actividades de posado.
- ▶ Realizar alguna actividad de ejercitación o mantenimiento físico, de forma regular y organizada (yoga, pilates, gimnasia, natación, etc.), durante la jornada laboral.

### CONDICIONES AMBIENTALES:

- ▶ Evitar las variaciones de temperatura bruscas o intensas durante las tareas de posado.
- ▶ Dotar las aulas de posado de cortinas o mamparas que protejan la zona de posado de las corrientes de aire que se producen al abrir y cerrar las puertas.
- ▶ Hacer respetar los horarios establecidos de entrada y salida a la clase por parte de profesores y alumnos, no permitiendo la entrada o salida cuando la tarea de posado ya haya empezado.
- ▶ Mantener cerradas las puertas de emergencia de los pasillos próximos a las aulas de posado para evitar la entrada de corrientes de aire frío.
- ▶ Regular la potencia y distribución de focos de iluminación y estufas alrededor de las tarimas. Se pueden adquirir dispositivos que permitan regular la intensidad de la iluminación o la temperatura, o bien jugar con la colocación de los mismos, acercándolos o alejándolos según las necesidades (en cuyo caso deben disponer de cables de suficiente longitud para poder colocarlos en distintas posiciones y distancias).

