

LAN ARRISKUEN
PREBENTZIO
ZERBITZUA



→ AHOTS-HIGIENEA

Hezkuntza Departamentua
Lan Arriskuen Prebentzio Saila
(INSL) Landaben Industrialdea, E-F k.
31012 Iruñea
Tel. 848 42 37 69 - Fax 848 42 37 38

2012 ZUREKIN
BAGOAZ AURRERA



Nafarroako
Gobernua

➔ AHOTS-HIGIENEA ◀

Irakaslea ahotsaren profesionala da, ahotsa behar du lan egiteko.

Opera-kantari batek bizimodu osasungarria darama eta asko zaintzen du bere ahotsaren higieana, bere kontratuak puntualtasunez, eraginkortasunez eta segurtasunez bete ahal izateko. Irakasle batek planteamendu bera izan behar du, bestalde, irakasleak egunero garatzen du bere jarduera, hainbat orduz. Irakaslearen ahots jarduna ez da hain “fina” izanen, baina intentsuagoa da eta bestea bezain beharrezkoa.



Hori dela eta, beharrezkoa da ahots-higieana neurriak eta ahots teknika zuzen bat ezagutu eta aurrera eramatea. Ahotsa egoera onean mantentzeak berarekin dakar ohitura osasungarriak eskuratzea, bai eguneroko bizitzan, bai lanean.

Ahots-higieanaren baitan ahots-jarrera zenbait daude. Pertsona bakoitzak arau horiek banaka aztertu behar ditu eta bere ezaugarri pertsonaletara eta bizimodura egokitu. Arau horiek zuzenduak daude saihestera ahotsaren ahalegin jarrera edo ahotsaren gehiegizko erabilera, fonazio-sistemaren erabilera arrazional eta osasungarria lortze aldera. Askotan gure ohitura kaltegarriak aztertzea besterik ez dago, eta horiek aldatu edo murrizten saiatzea, ahots-ahaleginaren gurgil zoroa apurtzeko eta sistema fonatzailearen oreka berreskuratzeko. Horrela, hitz egiteko eta lanerako ahots-lan eroso eskuratzen ahal da.

BIZIMODU OSASUNGARRIAK

- Ahotsa kutsadura fisiko, kimiko eta akustikotik urrun mantendu: kea orokorrean, alkohola, kafeina, hautsa, klariona, produktu kimikoak... hala nola aire girotua, berokuntza, tximiniak, etab, ahoaren, faringearen eta laringearen mukosaren lehortasuna sortzen dutelako eta lehortasun horrek hazkura, narritadura, eztul txikia, etab. sortzen duelako. Airearen hezetasuna eta hidratazio ona egitea gomendatzen da, orokorrean.
- Tabakoa toxikoa da, eta zuzenean eragiten dio goiko airebideen mukosari. Kez beteriko giroak saihestu behar dira.
- Oso garrantzitsua da likidua erruz edatea. Batez beste egunero 2 litro ur edatea gomendatzen da, beharrezkoa baita



gorputzaren hidratazio egokia eta beraz, laringearen hidratazioa mantentzeko. Kontuan izan behar da egoera berezietan, adibidez menopausian, mukosen lehortasuna handitzen dela, arnas-mukosa barne, beraz, hidratazioaren beharra handitzen da.

- Gozoki mentoldun edo fuerteen gehiegizko kontsumoa ez-tarriaren lehortasuna handitzen du. Horien ordez gozoki leunak hartu behar dira.
- Dieta orekatua jarraitu. Ez jan gehiegi. Hobe da otordu baikoitzean gutxiago jatea eta otordu gehiago egitea. Ez da komeni oso bero edo oso hotz dauden janariak eta edariak hartzea.
- Errefluxu gastroesofagiko arazoak daudenean ez da komeni berehala etzatea jan eta gero.
- Tentsio orokorrak eta bizitza erritmo azkarrak ahotsean ere eragiten dute. Gorputza tentsioaren eraginpean baldin badago ahotsa ere horrela egonen da, eta hitz egiteko ahalegin handiagoa egin beharko du. Beraz, komenigarria da

egunero ordu erdi eskaintzea aisialdiko jardueri, erlaxazioa eta tentsio fisikoak eta psikikoak ezabatzen laguntzen duelako.

- Era berean, ariketa fisikoa ona da tonu muskular egokia eta osasun egoera fisiko eta mental ona mantentzeko. Ona da ere fonazio-eginkizun profesionala garatzeko.
- Oreka-jarrera egokia mantentzea, jarreraren arazoak ahotsean eragiten ahal dutelako. Jarrera berraztertu, bertikal-tasuna, tentsioak erresonantzia-barrunbeetan, sorbalda gerrikoan eta enborrean, eta baita ere arnas-bizioak.
- Era berean, komeni da egunero 8 orduz lo egitea.

INGURUMEN BALDINTZAK (BATEZ ERE IKASGELAN)

- Klarionak aire-bideetako mukosetan lehortasun handia sortzen du. Ahal izanez gero klarion biribila erabili, hauts gutxiago sortzen dutelako. Ezabagailua goitik behera erabili, leunki, eta ez ezabatu eskuarekin. Ez hitz egin arbelean idazten duzun bitartean.
- Arbelaz gain beste baliabide batzuk erabili, besteak beste: audioa, bideoa, erretroproiektorea, diapositibak, etab.
- Ikasgela garbi egon beharko du, hautsik gabe eta ongi aireztatua. Arbela egunero garbitu beharko da urez.
- Komeni da giroa hezetzera, batez ere berokuntza martxan dagoenean, adibidez urez beteriko ur ontzi bat erradiadorearen gainean utziz.
- Temperatura aldaketa bortitzak eta aire hotzeko korranteak ez dira onak, laringean eragina izan dezaketelako eta ahots emisioa kaltetzen ahal dutelako.

AHOTSAREN ERABILERA EGOKIA

HELBURUA: Ahotsaren errendimendu hoberena lortu ahalegin txikienarekin.

Ikasgelan lan baldintzak ez dira beti egokiak ahots lan profesional eroso egiteko. Adi egon behar dugu ahotsa modu jarraituan borbotzera eramaten ahal diguten egoerak atzemateko, horiek saihestu edo murrizteko. Bestalde, ikasi behar dugu egunero ordu askoz, gure lan-bizitza osoan, jarraitzen ditugun osasungarriak ez diren ohitura batzuk saihesten.

- ⇒ Ikasturte hasieran higie-neurriak aztertu behar ditugu, lehenengo lan hilabeteetan zorrotzak izateko eta ikasle taldeak ahotsarekin lan egiteko gure erari ohitu dadin, eta ez alde-rantziz.
- ⇒ Komeni da ahotsarekin beroketa ariketak egitea lanean hasi baino lehen, edo ahots-lana modu leun eta progresiboan hastea.
- ⇒ Giro zaratatsuak edo akustikoki eskasak ahotsaren ahalegin handi-agoa eskatzen dute, eta ondorioz baita giharren ahalegin handi-agoa ere. Beraz, ahotsaren erabilera zaindu behar dugu hurrengo egoeratan:
 - ☒ Telefonoz hitz egitekoan ahotsaren erabilera zaindu, batez ere zarata handiko giroetan telefono mugikorra erabiltzen dugunean (trafikoa kalean, etab.).
 - ☒ Saihestu denbora luze hitz egitea inguru-zaratarekin: te-
lebista bolumen altua, musika altua, makinaren zarata, ta-
bernak, diskotekak, etab. Harrabots hori ahal den gehien
murrizten saiatu behar dugu eta estrategiak aurkitu zu-
zendu nahi garen pertsonarengandik hurbil egiteko.
 - ☒ Saihestu ikasleek sortutako harrabotsarekin lehian aritzea.



- ☒ Saihestu denbora luze hitz egitea soinua galdu egiten den eremu irekietan (jolastokia, aire zabaleko jarduerak, etab.). Aire zabalean lan eginez gero megafonoa erabiltzea ko-
meniko litzateke.
- ☒ Saihestu denbora luze hitz egitea akustika txarra duten tokietan (eskoletako jantokiak, kiroldegiak, etab.), edo an-
plifikazio sistematik gabe entzule askorengana zuzentzen
garenean, gure ahalmenak gainditzen dituen gehiegizko
ahalegina delako.
- ☒ Saihestu hitz egitea ahalegin fisikoa egiten dugun bitarte-
an (bizikleta, lasterka aritu, garbitu, etab.), ez baitugu fo-
nazioz arnas-euskarri onik lortuko, ehunen oxigena-
ziorako arnasketa nagusitzen baita. Tenisean edo beste
kiroletan ahalegina laguntzen duten soinu indartsuak ere
saihestu behar dira.
- ☒ Ahotsarekin lana egiten dugun bitartean bolumena mu-
rrizten badugu ikasleek sortzen duten harrabotsa ere mu-

rriztuko da. Haurrak imitatzen gaituzte, eta ozen hitz egiten badugu beraiek ere altu hitz eginen dute. Zarata handia sortzen badugu beraiek ere gauza bera eginen dute.

- Eztul txikiak eta eztul errepikakorrak bat-bateko bibrazioa eragiten duten ahots-kordetan, eta honek trauma eragiten ahal du. Honen ordeztu, leuntasunez irentsi, ura edan, leuntasunez aharrausi egin, etab.
- Saihestu ahots monotonoa eta erlaxatuegia. Saiatu aldaketa tonal eta melodikoak egiten, laringearen giharrak tonu egokia mantendu dezaten.
- Saihestu aho erdi itxiarekin hitz egiten. Ahotsaren proiektio txikia eta ulergarritasun eskasagoa lortzen da.
- Ez kantatu teknika egokirik gabe, eroso zabiltzan erregistroan kantatu soilik, ez dagozkizun erregistro altu edo baxuak erabili gabe.
- Ahotsaren gehiegizko erabilerarik ez egin behar bezalako atsedendirik gabe; etenak egiten ahal ditugu muskulaturaren erlaxazioa laguntzeko.
- Saihestu arnasari eustea esan behar duzuna pentsatzen duzun bitartean.
- Saiatu aieririk gabe ez geratzen esaldiaren erdian, erreserbako airea agortu ez dadin.
- Ez tenkatu hortzak, masailezurra eta mihia.
- Ahotsa ez da arreta deitzeko baliabide bakarra. Keinuak, soinuak, txaloak edo ikasleekin ezartzen, dugun beste edozein kode erabili behar dugu arreta deitzeko.

- Ahal denean ikasleak gure ondoan jarriko ditugu, U baten moduan, idazmahaiak edo mahaiak hurbilduz, dispertsioa saihestuz.
- Ahots-lan profesionalerako normalean arropa eroso, lasaia eta ehun naturalez egina erabili behar dugu.
- Arreta jarri behar zaio lanean, fonazioan, jarrera-oreka egokia mantentzeko. Hobe da taldeari zutik zuzentzea, bizkarrezurra zuzen izanda eta gorputza erlaxatuarekin.
- Saiatu ahots-atseden txikiak egiten lanaldian zehar (2 eta 5 minutu artekoak), ikasleen adinaren eta irakasgaiaren arabera. Ikasgelaz aldatuz gero, horretaz baliatu ahotsari atsedena emateko eta atsedena psikofisikoa egiteko berriro hasi baino lehen.



- Lanerako erabiltzen dugun ahotsa mintzatzeko erabiltzen duguna baino intentsitate handiagoa behar izaten du, hori dela eta, ez dugu bolumena xahutu behar.
- Infekzio, faringitis, laringitis, amigdalitis eta abarren kasuan, aho-atsekenaldi profesionala egin beharko dugu fase akutuan (1 eta 3 egun artean) eta lanera joateko egoeran baldin bagaude, ahots-eskakizun txikiagorekin eginen dugu eta ez diogu gure ahotsari eskatuko ongi gaudenean bezalako mailarik. Medikuari kontsulta egin egoera 15 egun baino gehiagoz luzatzen bada.
- Ahots lan guztia sabelaldetik kontrolatu behar da, lepotik bultzatzea saihestu behar da, horrela lepoa eta sorbaldak tenkatzen ditugulako. Badira eguneroko ohitura batzuk, beharrezkoak ez izateaz gain kaltegarriak direnak, ahotsaren gehiegizko erabilera eragiten dutelako.

IRAKASLEEN ERITASUN PROFESIONALAK

Oroitarazi behar da, arrazoi profesionalak direla eta, ahotsaren aha-lerin jarraituak sortzen dituzten ahots-kordetako noduluak, irakasleei aitortzen zaien **eritasun profesionala** dela.

Ahots-kordetako noduluak izanez gero Laneko Arriskuei aurrea hartzeko Atalari jakinarazi, zure gaixotasunaren inguruan **osasuna berriaz zaintzeko**.

Hezkuntza Departamentuko langileei dagokienez, ondokoek zehazten dute eritasun profesionalik ba ote den eta horien inguruko diagnostikoa egin:

- 1** Administrazio-mutualismo araubideko langileendako (MUFACE): Hezkuntza Departamentuko langileen organoa. Prozedurari hasiera ematen zaio mutualistak hala eskatzen duenean, Giza Baliabideen Zerbitzura idazkia igorritz.
- 2** Gizarte Segurantzako araubide orokorreko langileek: Mutua Navarra.

Zalantzarik izanez gero, Laneko Arriskuei Aurrea hartzeko Atalera jotzen ahal duzue.

