



### ENLLAÇOS D'INTERÈS

<https://cgtmurcia.org/riesgos-laborales-por-altas-temperaturas-en-exterior-es-estres-termico/>

<https://www.revistacatalunya.cat/?p=1555>

<https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>

<https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-8669>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1997-1853>

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-11187>



# ESTRÈS TÈRMIC AL TREBALL - COP DE CALOR

## NO PERMETIS QUE JUGUIN AMB LA TEVA VIDA

Els treballs sota temperatures extremes poden suposar greus riscos per la integritat física de les persones, incrementant la probabilitat de que es produeixin accidents, agreujant patologies prèvies o donant lloc a afectacions de la pell, esgotament, cops de calor o inclús la mort.

## PRINCIPAL NORMATIVA

La Normativa vigent regula aquestes situacions segons si els treballs es realitzen en espais tancats o oberts:

### Annex III, RD 486/1997:

3. Als locals de treball TANCATS s'hauran de complir, en particular, les següents condicions:
  - a) La temperatura dels locals on es realitzin treballs sedentaris propis d'oficines o similars estaran compresos entre 17 i 27 °C. La temperatura dels locals on es realitzin treballs lleugers estaran compresos entre 14 i 25 °C.

En quant als espais OBERTS, tot i no havent límits de temperatures establerts a l'anterior Reial Decret, sí deuen complir-se les condicions necessàries per a protegir la seguretat i salut de les persones treballadores:

### Annex III del RD 486/1997:

1. L'exposició a les condicions ambientals dels llocs de treball no deuen suposar un risc per a la seguretat i salut de les treballadores.
2. Així mateix, i en la mesura de lo possible, les condicions ambientals dels llocs de treball no deuen constituir una font d'incomoditat o molèstia per a les treballadores.

### Disposició Addicional Única del RD 486/1997 introduïda pel Reial Decret-Llei 4/2023 de 12 de març

1. Quan es desenvolupin treballs a l'aire lliure i en els llocs de feina que, per l'activitat desenvolupada, no poden quedar tancats, deuran prendre's mesures adequades per a la protecció de les persones treballadores front a qualsevol risc relacionat amb fenòmens meteorològics adversos, incloent temperatures extremes.
2. Les mesures a les que es refereix l'apartat anterior derivaran de l'avaluació de riscos laborals, que prendrà en consideració, a més dels fenòmens mencionats, les característiques de la tasca que es desenvolupi i les característiques personals o l'estat biològic conegut de la persona treballadora. En aplicació de lo previst en aquesta disposició i a l'article 23 del Reial Decret 1561/1995, de 21 de setembre, sobre jornades especials de treball, les mesures preventives inclouran la prohibició de desenvolupar determinades tasques durant les hores del dia en les que concorrin fenòmens meteorològics adversos, en aquells casos en que no es pugui garantir d'altre mode la deguda protecció de la persona treballadora.
3. En el suposat en el que s'emeti per l'Agència Estatal de Meteorologia, o, en el cas, l'òrgan autònom corresponent en el cas de les comunitats autònomes que contin amb el servei, un avis de fenòmens meteorològics adversos de nivell taronja o Vermell, i les mesures preventives anteriors no garanteixin la protecció de les persones treballadores, resultarà obligatòria la adaptació de les condicions de treball, inclosa la reducció o modificació de les hores de desenvolupament de la jornada prevista.
4. Aquesta disposició addicional serà d'aplicació a tots els llocs de treball, incloent els de l'article 1.2

### Llei 31/1995, LPRL:

Article 14. 2. En compliment amb el deure de protecció, l'empresari haurà de garantir la seguretat i la salut de les treballadores al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.

## ACTUACIONES ANTE EL RIESGO DE EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

1. Sol·licita als teus representants legals o a l'empresa, l'Avaluació de Riscos del teu lloc de treball, en aquesta es deu haver valorat els risc d'estrès tèrmic i senyalant les activitats preventives per a la seva eliminació/reducció i control (Article 16 LPRL i capítol II RD 39/1997, RSP).
2. Si no et faciliten l'accés a l'esmentada informació o si no s'apliquen les mesures preventives contacta als teus representants i valora les accions sindicals i/o legals més adequades: mobilitzacions, denúncies públiques, sol·licitar el compliment de la normativa a través de la Inspecció de Treball i Seguretat Social (ITSS), interposició de demanda judicial, paralització de l'activitat per exposició a risc greu o imminent (Article 21 LRPL).

## POSSIBLES MESURES PREVENTIVES PER A EVITAR L'ESTRÈS TÈRMIC

- Organitzar el treball evitant l'exposició a l'aire lliure a les hores de major insolació i principalment en períodes d'onades de calor amb la possibilitat d'adaptació de les condicions de treball entre elles l'horari a les franges de menor calor
- Rotar les tasques per a evitar al màxim l'exposició
- Evitar treballar de forma aïllada
- Disminuir la intensitat del treball realitzant pauses freqüents a llocs frescos i a l'ombra
- Portar roba ample, de colors clars i transpirable
- Beure aigua fresca de forma freqüent i en petites quantitats
- La persona treballadora ha d'estar "aclimatada" a la calor
- Haver rebut informació i formació sobre els riscos i la forma d'evitar-los, els símptomes d'estrès tèrmics i els procediments davant emergències
- Tenir en compte al personal especialment sensible, les persones sotmeses a estrès tèrmic no deuen tenir problemes de salut (cardiocirculatoris, excés de pes, edat...)
- Tenir en compte la protecció de la maternitat
- Oferir a les persones treballadores la vigilància de la salut en funció dels riscos inherents al seu treball
- Si fos necessari interrompre l'activitat i abandonar el lloc de treball
- Planificar les tasques més pesades a les hores de menor calor
- Augmentar la freqüència de les pauses de recuperació
- Prohibició de determinades tasques conforme a l'avaluació dels riscos laborals en situacions de fenòmens meteorològics extern