ESTEKA INTERESGARRIAK:

https://cgtmurcia.org/riesgos-laborales-por-altas-temperaturas-en-exteriores-estres-termico/

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

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

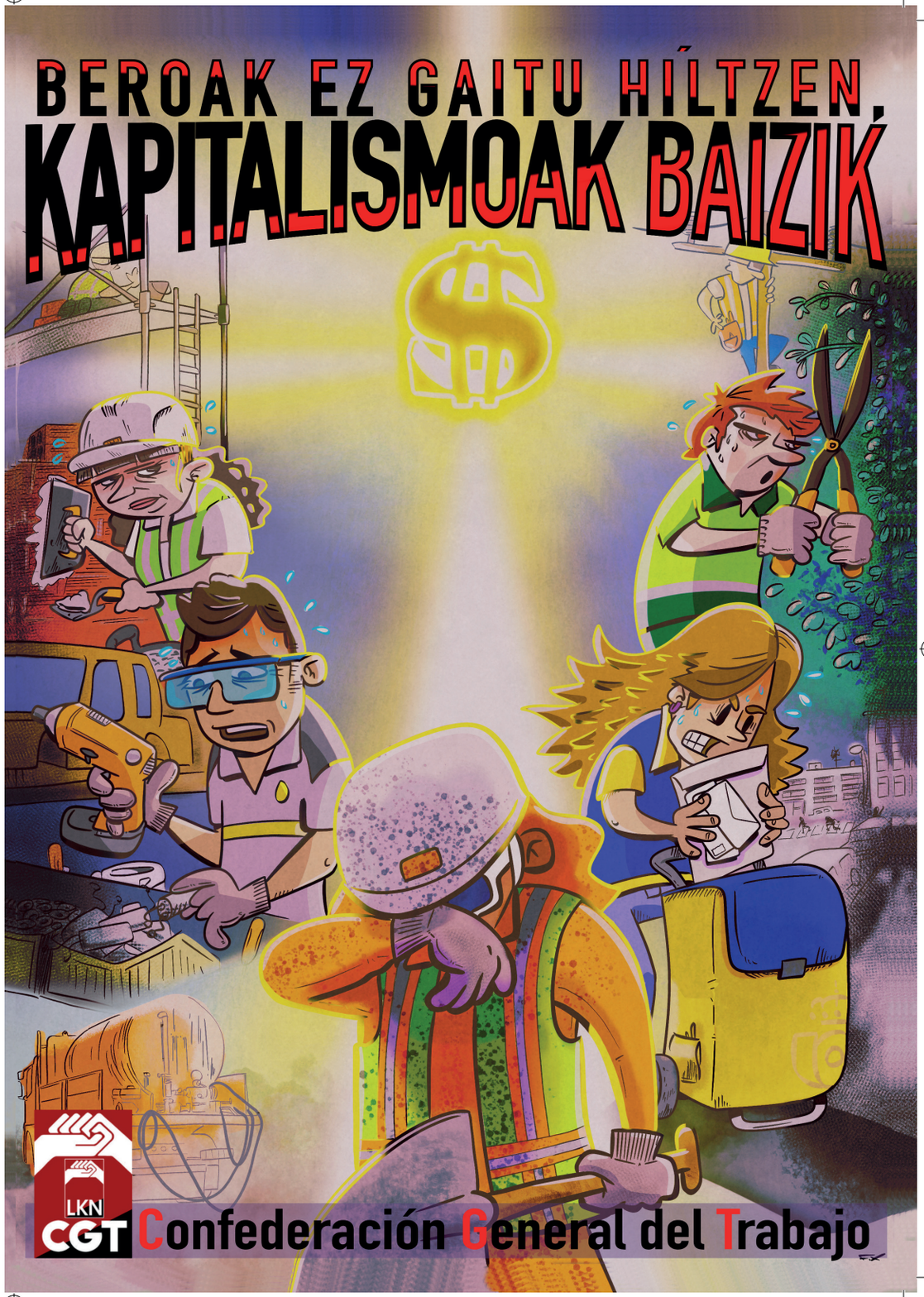
https://www.insst.es/documents/94886/375857/Trabajar+con+calor+-+A%C3%B1o+2013

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



estres-termico-2023-eusk.indd 1
6/6/23 11:14

ESTRES TERMIKOA LANEAN - BERO-KOLPEA

EZ UTZI ZURE BIZITZAREKIN JOLASTEN

Muturreko tenperaturapean lan egiteak arrisku larriak ekar ditzake pertsonen osotasun fisikoarentzat, istripuak gertatzeko probabilitatea handituz, aurretiko patologiak areagotuz edo larruazala kaltetuz, akidura eta bero-kolpeak eraginez, baita heriotza ere.

LAN ARAUDI NAGUSIA

Indarrean dagoen legediak egoera hauek arautzen ditu, leku itxietan edo irekietan egiten diren lanen arabera:

> 486/1997 Errege Dekretuaren III.eranskina:
>
> *3. ITXITA dauden lan-lokaletan, bereziki, honako baldintza hauek bete beharko dira:*
>
> *a) Bulegoetako berezko lan sedentarioak edo antzekoak egiten diren lokalen tenperatura 17 eta 27 ºC artekoa izango da. Lan arinak egiten diren lokaletako tenperatura 14 eta 25 ºC artekoa izango da.*

Espazio IREKIEI dagokienez, eta aurreko Errege Dekretuan ezarritako tenperatura-mugarik ez badago ere, langileen segurtasuna eta osasuna babesteko beharrezkoak diren baldintzak bete behar dira:

> 486/1997 Errege Dekretuaren III. eranskina:
>
> *1. Lantokietako ingurumen-baldintzekiko esposizioak ez du arriskurik ekarri behar langileen segurtasunerako eta osasunerako.*
>
> *2. Era berean, eta ahal den neurrian, lantokietako ingurumen-baldintzek ez dute deserosotasun- edo eragozpen-iturri izan behar langileentzat.*

> Maiatzaren 12ko 4/2023 Errege Lege Dekretuak sartutako 486/1997 Errege Dekretuaren xedapen gehigarri bakarra
>
> *1. Aire zabalean eta egindako jarduerarengatik itxita geratu ezin diren lantokietan lanak egiten direnean, langileak fenomeno meteorologiko kaltegarriekin lotutako edozein arriskuren aurrean babesteko neurri egokiak hartu beharko dira, muturreko tenperaturak barne.*
>
> *2. Aurreko paragrafoan aipatutako neurriak lan-arriskuen ebaluaziotik eratorriko dira. Ebaluazio horrek, aipatutako fenomenoez gain, garatzen den zereginaren ezaugarriak eta langilearen ezaugarri pertsonalak edo egoera biologiko ezaguna hartuko ditu kontuan. Xedapen honetan eta Lanaldi bereziei buruzko irailaren 21eko 1561/1995 Errege Dekretuaren 23. artikuluan aurreikusitakoa aplikatuz, prebentzio-neurriek barnean hartuko dute kontrako fenomeno meteorologikoak gertatzen diren eguneko orduetan zeregin jakin batzuk garatzeko debekua, langilea behar bezala babestea bestela bermatu ezin den kasuetan.*
>
> *3. Baldin eta Estatuko Meteorologia Agentziak edo, hala badagokio, organo autonomiko arduradunak, zerbitzu hori duten autonomia-erkidegoen kasuan, maila laranja edo gorriko fenomeno meteorologiko kaltegarrien berri ematen badu, eta aurreko prebentzio-neurriek langileen babesa bermatzen ez badute, nahitaezkoa izango da lan-baldintzak egokitzea, aurreikusitako lanaldia garatzeko orduak murriztea edo aldatzea barne.*
>
> *4. Xedapen gehigarri hau lantoki guztiei aplikatuko zaie, 1.2 artikulukoak barne».*

> 31/1995 Legea, Lan Arriskuen Prebentziorako Legea:
>
> *14. 2 artikulua. Babesteko betebeharra betetzeko, enpresaburuak bere zerbitzura dauden langileen segurtasuna eta osasuna bermatu beharko ditu lanarekin zerikusia duten alderdi guztietan.*

MUTURREKO TENPERATUREN ERAGINPEAN EGOTEKO ARRISKUAREN AURREAN JARDUTEA

1. Eska iezaiezu zure legezko ordezkariei edo enpresari zure lanpostuko arriskuen ebaluazioa. Ebaluazio horretan, estres termikoaren arriskua baloratu behar da, eta arrisku hori ezabatzeko/murrizteko eta kontrolatzeko prebentzio-jarduerak adierazi behar dira (LAPLren 16. artikulua eta 39/1997 Errege Dekretuaren II. kapitulua, SPS).
2. Informazio hori eskuratzea errazten ez badizute edo prebentzio-neurriak aplikatzen ez badira, jar zaitez harremanetan zure ordezkariekin eta baloratu ekintza sindikal eta/edo legalik egokienak: mobilizazioak, salaketa publikoak, araudia betetzeko eskatzea Laneko eta Gizarte Segurantzako Ikuskaritzaren bidez (LGSI), demanda judiziala jartzea, jarduera geldiaraztea arrisku larri edo berehalakoaren eraginpean egoteagatik (LAPLren 21. artikulua).

ESTRES TERMIKOA SAIHESTEKO HAR DAITEZKEEN PREBENTZIO-NEURRIAK

- Intsolazio handieneko orduetan eta, batez ere, bero-boladetan aire zabaleko esposizioa saihestuz antolatzea lana, lan-baldintzak egokitzeko aukerarekin, besteak beste, ordutegia bero-tarte txikienetara egokitzeko aukerarekin.
- Zereginak txandakatzea, esposizioa ahalik eta gehien saihesteko
- Saihestu modu isolatuan lan egitea
- Lanaren intentsitatea murriztea, leku freskoetan eta itzaletan etenaldiak eginez.
- Arropa lasaia, kolore argikoa eta transpiragarria eraman
- Ur freskoa maiz eta kantitate txikian edatea
- Langileak berora egokituta egon behar du
- Arriskuei eta horiek saihesteko moduari, estres termikoaren sintomei eta larrialdien aurreko prozedurei buruzko informazioa eta prestakuntza jaso izana.
- Bereziki sentikorrak diren langileak kontuan hartzea, estres termikoa jasaten duten pertsonek ez dute osasun-arazorik izan behar (kardiobaskularrak, gehiegizko pisua, adina)
- Amatasunaren babesa kontuan hartzea
- Langileei osasunaren zaintza eskaintzea, beren lanari datxezkion arriskuen arabera.
- Beharrezkoa balitz jarduera gelditzea eta lantokitik alde egitea
- Lan astunenak planifikatzea bero gutxien egiten duen orduetan
- Errekuperazio-etenaldien maiztasuna handitzea
- Zenbait zeregin debekatzea muturreko fenomeno meteorologikoen egoeretan laneko arriskuen ebaluazioaren arabera