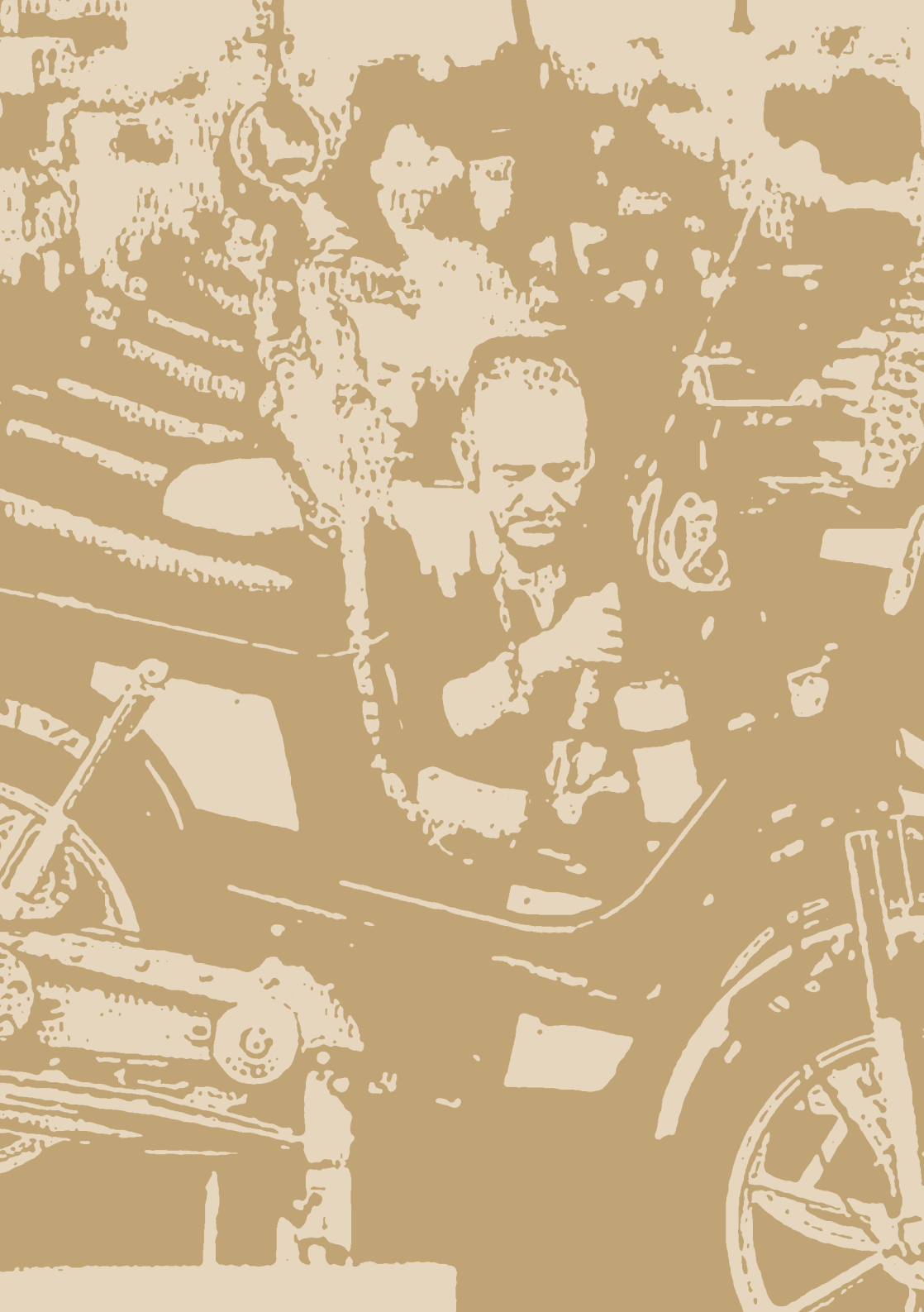


amb tu
+
prevenció

Quadern preventiu:
Moviments repetitius

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat





amb tu
+
prevenció

Quadern preventiu:
Moviments repetitius

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat



Edita: Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Disseny: Gabinet de Comunicació de la UGT de Catalunya

Imatges: www.flickr.com: ajstarks, gasi., juicyrai, Muffet, Qbic, ronrag, Steve Crane

Correcció de textos: Anna Lliuró

Índex

Introducció	7
Què entenem per moviments repetitius?	9
Factors de risc	10
Valoració de riscos de repetitivitat de moviments.....	13
Prevenció	15
Legislació relacionada.....	17
Bibliografia.....	20
Exigeix els teus drets	21
Adreces d'interès.....	23



Introducció

Segons l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball, aproximadament dues tercers parts dels treballadors europeus afirmen que han de realitzar moviments repetitius de les mans i els braços.

Prop d'un 80% de les malalties professionals declarades a Catalunya són causades per fatiga dels tendons provocada principalment per sobreesforços continuats, postures forçades i moviments repetitius.

Segons la I Enquesta de Condicions de Treball de Catalunya, els treballadors tenen la percepció que fan moviments repetitius a vegades, moltes vegades o sempre, en els sectors de la indústria, 71,1%; la construcció, 74,5%; i un 56,6%, els serveis. D'aquests, sempre fan moviments repetitius, 34,2% a la indústria; 34,2%, a la construcció; 25%, als serveis. Per tant, hi ha un grau d'exigència alt en els tres sectors.

D'altra banda, s'ha de tenir en compte que en la pràctica diària s'observa que els serveis de prevenció no estudiem de forma àmplia els moviments repetitius, i es limiten a aquells llocs de treball on hi ha hagut peticions per part dels delegats de prevenció o hi ha un índex alt d'absentisme per aquesta causa.

Per tant, els delegats de prevenció tenim un camí llarg i difícil per recórrer per millorar els aspectes ergonòmics en les nostres empreses. Per això, la Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya seguint en la seva tasca divulgativa ha elaborat aquest quadern preventiu.



Què entenem per moviments repetitius?

Els moviments repetitius són un grup de moviments continus i similars durant una feina que implica l'acció conjunta del mateix grup osteomuscular.

Els moviments repetitius es mesuren per cicles. Un **cicle** és una successió d'operacions necessàries per executar una tasca o obtenir una unitat de producció. Cada cicle s'assembla al següent en temps, esforços i moviments aplicats.

Hi ha repetitivitat, segons un dels criteris més acceptats, si:

- els cicles de treball són menors de 30 segons o
- es repeteixen els mateixos moviments o gestos durant el 50% del cicle.

L'exemple més clar són aquells treballadors de cadena de muntatge que realitzen sempre els mateixos moviments en poc espai de temps, com embossadores de la indústria alimentària, cosidores de la indústria tèxtil, muntadors de la indústria de l'automòbil, treballadors de la indústria d'arts gràfiques, etc. Tampoc s'han de menystenir els moviments repetits d'aquest índex en utilitzar el ratolí de l'ordinador o un operador d'ordinador que pot pressionar 23.000 vegades el teclat durant una jornada laboral.

El treball repetitiu el realitzen sovint les mans, els avantbraços, els dits, mentre que les espatlles estableixen el braç fent el treball estàtic. El múscul fa un treball estàtic quan roman contret de forma contínua per mantenir una determinada postura o sostenir una determinada càrrega. El treball estàtic generalment també és danyós perquè disminueix el flux sanguini en el múscul, i en conseqüència el subministrament d'oxigen i aliments que hi arriben, així com l'evacuació dels residus metabòlics.

Factors de risc

Hi ha una sèrie de factors que poden predisposar o incrementar la probabilitat de l'aparició de lesions per moviments repetitius:

- Manteniment de postures forçades de canell o d'espatlles.
- Aplicació d'una força manual excessiva.
- Cicles de treball molt repetits.
- Temps insuficient de recuperació.
- Càrrega estàtica del braç i de la musculatura de les espatlles i esquena amb la fatiga i dolor corresponents.
- Pressió en determinades parts del cos, per exemple, el palmell de la mà i els dits en treballs amb ordinador, o altres.
- Treballs amb eines vibratòries.
- Exposició de segments corporals al fred o en contacte amb superfícies dures.
- Lesions per l'ús d'eines i maquinàries (talls, atrapaments, etc.).
- Equips de protecció que no s'ajusten al cos, per exemple, guants massa grans o massa petits.

A nivell organitzatiu també pot influir:

- El treball a preu fet, que pot donar lloc a un increment de la rapidesa (velocitat) i sobrecàrrega (intensitat).
- Iniciació a la realització de treballs repetitius a jornada completa per part de treballadors inexperts, ja que un treballador poc entrenat realitza moviments innecessaris.
- Canvis bruscos de procediments, de força requerida, de freqüència o de postura en el treball.
- Impossibilitat de canviar la manera de treball, rigidesa en el ritme de treball.
- Treball nocturn, ja que la musculatura durant la nit té menys força.
- La rutina i l'avorriment, i també l'estrès, poden influir a causa d'un increment de la tensió muscular.

Factors individuals

També, hi ha altres factors que depenen únicament de l'individu, per exemple: edat, sexe, forma física, estatura, pes, estat de salut, lesions prèvies, etc. que s'han de tenir en compte a l'hora de dissenyar el lloc de treball, realitzar l'avaluació de riscos i aplicar les mesures preventives.

Igualment, s'ha de tenir en compte els treballadors especialment sensibles, que són determinats pel servei de vigilància de la salut de l'empresa i han de tenir mesures de protecció especials adequades a cada cas de forma temporal (embarassades, treballadors joves, etc.) o permanent (treballadors discapacitats físics o psíquics, etc.).

Efectes sobre la salut

Els moviments repetitius provoquen una varietat de malalties musculoesquelètiques que poden afectar tendons, músculs o articulacions, i també produir atrapaments nerviosos i síndromes vasculars. Es denominen *lesions per moviments repetitius* (LMR).

Les lesions per moviments repetitius es manifesten principalment en les extremitats superiors i es poden manifestar amb dolor, incomoditat, entumiment i pessigolleig, articulacions inflamades, disminució de la mobilitat, disminució de la força a l'hora d'agafar objectes, i un canvi de coloració de la pell de mans i dits.

Aquestes lesions habitualment tenen aquest curs clínic:

- Fase 1: Reversible. Dolor i debilitat en les activitats laborals. Dura setmanes o mesos i millora quan es fa repòs.
- Fase 2: Síntomes i signes d'aparició precoç i més persistència. Pot durar mesos.
- Fase 3: Síntomes fins i tot en repòs. No es poden fer activitats, ni activitats extralaborals lleugeres. Pot cronificar-se.

Les patologies més comunes causades per moviments repetitius són:

Tendinitis: és la inflamació dels tendons -el cordó que uneix el múscul amb l'os- que permeten el moviment de les nostres articulacions. El tendó està repetidament en tensió, doblegat, en contacte amb una superfície dura o sotmès a vibracions. A causa d'això, el tendó s'inflama, s'engrosseix i es fa irregular. La tendinitis laboral més estesa és la que afecta els tendons extensors del braç, que són els que neixen en el colze, baixen per la part superior del braç fins als dits i sempre es fan servir en actitud d'extensió. Moltes vegades es pot donar una tendinitis i bursitis alhora. Bursitis és la inflamació o irritació d'una o més de les petites bosses situades entre l'os i altres estructures mòbils com els músculs, la pell o els tendons, que faciliten un desplaçament suau d'aquestes estructures.

Tenosinovitis: és la inflamació del revestiment de la beina que rodeja el tendó. Quan es produeixen flexoextensions repetides, el líquid sinovial que segrega la beina del tendó (capa que recobreix el tendó) per lubricar, es fa insuficient i produeix una fricció del tendó. Això provoca calor, dolor i finalment inflamació, que pot provocar impossibilitat de moviment.

Síndrome del túnel carpià: lesió musculoesquelètica a nivell de canell produïda per microtraumatismes repetitius. S'origina per la compressió del nervi mitjà en el túnel carpià del canell, un buit que formen els ossos de la mà a l'altura del canell pel qual passen el nervi mitjà, els tendons flexors dels dits i els vasos sanguinis. Provoca dolor, entumiment, formigueig i sensació de mà dormida en una part d'aquesta extremitat. És un dels trastorns més freqüents en la indústria. Es produeix sempre que la mà es manté en una postura forçada, realitzant una tasca repetitiva, i s'agreuja amb el fred o les vibracions.

Epicondilitis: és una tendinitis del colze anomenada també colze de tenista. Amb el desgast o ús excessiu, els tendons s'irriten i provoquen dolor al llarg del braç o en els punts on s'originen en el colze com a conseqüència de l'increment de la tensió.

Valoració del risc de repetitivitat de moviments

Hi ha diverses metodologies ergonòmiques que avaluen el risc de moviments repetitius com el mètode RULA, OWAS, Ergo IBV, etc. Els ha d'aplicar un tècnic de prevenció de riscos laborals especialitzat en ergonomia. Entre altres, es pot fer servir la metodologia del Manual per a la identificació i avaluació de riscos laborals de la Generalitat de Catalunya.

En primer lloc, s'ha d'observar el treball i comptar el nombre de moviments per minut o de cicles per segon. A continuació, es compara el resultat amb la taula següent:

PUNTUACIÓ	1	2	3	4	CORRECCIONS DE SOBRECÀRREGA
Repetitivitat	1 mov/min o cicle >90 s	1-5mov/min o cicle 60-90 s	6-15 mov/min o cicle 30-60 s	> 15 mov/min o cicle <30 s	Si s'està exposat a vibracions o a temperatures baixes. Si les extremitats es fan servir amb moviments bruscos o velocitats elevades.

Depenent del nombre de moviments o cicles que es realitzin s'ha de donar un valor entre 1 i 4 i s'ha d'interpretar segons aquest quadre:

INTENSITAT DEL RISC	INTENSITAT BAIXA	INTENSITAT MITJANA	INTENSITAT ELEVADA	ERGONÒMICAMENT NO TOLERABLE
PUNTUACIÓ	1	2 - 3	4	>4

D'aquesta manera es pot conèixer la gravetat del factor de risc i prioritzar les mesures preventives adequades.



Prevenció

El tècnic de prevenció és el responsable de recomanar les mesures preventives, però aquestes mesures s'han d'instaurar mitjançant treball en equip, perquè no sols intervé el servei de prevenció sinó també producció, qualitat, compres, mètodes i temps, etc. En resum, integrar l'ergonomia en la gestió de l'empresa. S'ha de recordar que l'ergonomia, és a dir, la seguretat i la salut dels treballadors, ha de prevaler als conceptes de mètodes i temps, assolint una empresa segura i productiva.

Hi ha diversos aspectes preventius adreçats a eliminar o disminuir els moviments repetitius i les seves conseqüències:

Disseny del treball

És la primera mesura que s'ha d'aplicar per evitar la realització de moviments repetitius. S'ha de tenir en compte des del projecte de les instal·lacions a la gestió de compres per tal d'evitar canvis en les infraestructures de l'empresa, increment de costos, inutilització d'elements de treball, etc.

El disseny del lloc de treball ha de tenir en compte **l'economia de moviments**, això és realitzar el treball de la manera més ergonòmica possible tenint en compte les consideracions següents:

- Procurar que tots els moviments es puguin fer dins de l'àrea de treball. Posició del cos neutra; és a dir, mantenir les articulacions en la postura menys forçada possible.
- Possibilitat de canviar de posició durant la realització del treball, dempeus, assegut o dempeus-assegut. No adquirir postures forçades.
- Fer servir la gravetat per afavorir els moviments.
- Reduir l'amplitud i freqüència dels moviments.
- Realitzar els moviments dels braços de forma equilibrada i simètricament oposats i els moviments de les mans de forma sincronitzada. Sempre que es pugui, fer servir ambdues mans.

- Mantenir els nivells ambientals en els nivells de confort adequats; il·luminació, temperatura, ventilació, etc.

També les eines han de tenir un disseny correcte per evitar moviments i evitar postures que hi influeixin negativament.

- Disposar d'eines amb mànec o nanses de forma cilíndrica o oval amb un diàmetre aproximat entre 30 i 45 mm. S'ha de tenir en compte la grandària de la mà del treballador o treballadora que els hagi de fer servir i ajustar-los al màxim.
- El centre de gravetat de l'eina ha d'estar alineat amb el mànec o nansa.
- És millor que el mànec no tingui la formes fixa per als dits de les mans, ja que estan modelades per a una determinada mà i pot ser que no coincideixi amb la mà del treballador. També han de ser antilliscants i no conductives de l'electricitat.
- El "sistema de pistolera", sistema pel qual mitjançant un cable o cadena retractora es pot deixar l'eina suspesa, redueix la càrrega muscular en evitar haver de subjectar el pes de l'eina.

Organització del treball

De la mateixa manera que el disseny del lloc de treball, les mesures d'organització en el si de les empreses s'han d'establir de forma conjunta amb els diferents responsables de les empreses, recursos humans, producció, etc. mitjançant l'estudi dels factors següents:

- **Rotació** dels treballadors i ampliació de les seves tasques fent servir els diferents segments corporals per evitar la sobrecàrrega d'un membre. Per exemple: un treballador o treballadora que faci tasques de caragolat fent servir els canells, podrà realitzar rotacions amb un lloc de treball que no els hagi de fer servir -com per exemple verificació.
- **Pauses freqüents.** Les pauses s'han d'establir mitjançant un estudi ergonòmic del tècnic de prevenció especialitzat en ergonomia que calcula el temps necessari perquè es produeixi una relaxació suficient dels músculs de les extremitats afectades. Com a referència, 10 minuts de

pausa sense treballar amb l'extremitat afectada cada 40 minuts de treball efectiu.

- **Ritme de treball** constant, per aprofitar la inèrcia del cos, però adequat per evitar sobrecàrregues.
- **Formació i informació** adequada per als treballadors de forma teòrico-pràctica aplicada al seu propi lloc de treball per adquirir coneixements com:
 - L'economia de moviments.
 - Hàbits posturals correctes.
 - Exercicis d'estiraments i de reforç de la musculatura implicada.
 - Signes i símptomes de les principals lesions per moviments repetitius.

Legislació relacionada

Llei 31/1995 de **prevenció de riscos laborals** i Reial decret 39/1997 de **reglament de serveis de prevenció**.

- S'han descrit totes les tasques realitzades en els llocs de treball amb risc de postures forçades o amb moviments repetitius? (art.16.2 a. Llei 31/1995; art. 3 a 7 RD 39/1997).
- Estableix l'obligatorietat de realitzar l'avaluació d'aspectes com: part del cos implicada en cada tasca, freqüència del moviment, temps d'exposició (moviments repetitius), angle de l'articulació o força emprada en la tasca? (art.16.2 a. Llei 31/1995; art. 3 a 7 RD 39/1997).

Reial decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors.

Guia tècnica per a l'avaluació i prevenció dels riscos relatius a la **manipulació manual de càrregues**.

Reial decret 488/1997 sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització**.

Guia tècnica per a l'avaluació i prevenció dels riscos relatius a la utilització d'equips amb pantalles de visualització.

Normes UNE

Una norma és un document tècnic que defineix generalment les especificacions tècniques, és a dir, les exigències de concepció i de prestacions d'un producte i els mètodes d'assaig que s'han de seguir per fer servir la seva conformitat. S'aplica voluntàriament i contractualment. Ofereixen uns paràmetres que serveixen per a la comunicació entre les empreses, els usuaris i l'Administració. No obstant això, fonamentalment en els temes relacionats amb la seguretat, pot exigir-se'n l'obligatorietat d'acord amb la reglamentació vigent.

UNE-EN 1005-5:2007 Seguretat de les màquines. Comportament físic de l'ésser humà. Part 5: Moviments repetitius.

Aquesta UNE s'ha aprovat al gener de 2008. Analitza com s'han de fer les manipulacions manuals i la força. Dins del cicle vital d'una màquina de la construcció que s'ha de desmuntar, totes les accions relacionades amb la màquina requereixen certes postures i moviments. El paper del dissenyador de la maquinària ha de ser evitar postures i els moviments dolorosos i empipadors.

EN 1005-4 de BS (British Estàndards Institution, organització homònima d'AENOR d'origen britànic) apunta reduir els riscos de salut associats a les accions relacionades amb la màquina, incrementant la qualitat, l'eficàcia i el benefici d'aquestes accions. Proporciona la direcció per al disseny de la maquinària o de les seves peces, en determinar postures i els moviments relacionats amb la màquina, és a dir durant el disseny, la instal·lació, l'operació, l'ajustament, el manteniment, la neteja, la reparació, el transport i el desmantellament.

UNE 81-425-91. Principis ergonòmics que s'han de tenir en compte en el projecte dels sistemes de treball.



Bibliografia

Protocol de vigilància de la salut del Ministeri de Sanitat sobre moviments repetitius. Ministeri de Sanitat i Consum.

Accessible a

<http://www.msc.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/movimientos.pdf>.

La ergonomía como vía de solución a los traumatismos repetitivos. Revista Cyclops. Gener 1997.

Tríptic de trastorns musculoesquelètics d'origen laboral. Direcció General de Relacions Laborals. Generalitat de Catalunya.

Accessible en català, castellà, francès, anglès, romanès, àrab i xinès.

Conclusions de la VIII **Jornada internacional de conscienciació sobre alteracions per moviment repetitiu: salut i responsabilitat social.** 28 de febrer de 2007. Barcelona. Centre de salut de la columna vertebral.

Curs d'ergonomia. Documentació tècnica. Asepeyo.

Facts 72. **Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral en el cuello y en las extremidades superiores.** Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo.

Accessible a

http://www.mtas.es/insht/revista/facts5_es.pdf

Lesions per moviments repetitius. Aspectes psicològics. Ferrer Pons, J.M. Servei de Psicologia de la Mútua Asepeyo Barcelona. Documentació Seminari Moviment Repetitius.

Normativa europea per a l'avaluació del risc de moviments repetitius. Jornada tècnica sobre traumatismes repetitius. 20 d'octubre de 2006. UPC.

NTP 311. Microtraumatismos repetitivos: estudios y prevención. Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball. Ministeri de Treball. Accessible a www.mtas.es/insht/ntp/ntp_311.htm

Exigeix els teus drets

Recorda que tu ets una part important en la prevenció

- Hi ha consulta i participació dels treballadors a la teva empresa? Reivindica-la. És un dret, participa, la teva opinió és bàsica.
- Recorda que ha d'existir una avaluació de riscos ergonòmica del teu lloc de treball i el dels teus companys.
- Aquesta avaluació al seu torn ha d'anar acompanyada d'una planificació de mesures preventives de tots els riscos detectats.
- Hi ha un pla de formació anual per als treballadors? Exigeix-la. Has d'estar informat i format dels riscos del teu lloc de treball.
- Remarcar la importància que existeixin normes i procediment de treball.
- Recorda que és important fer servir de forma correcta els equips de protecció individual. Cal dir que abans de fer-los servir has de ser informat dels riscos de què protegeixen, i de les activitats o ocasions en què han d'utilitzar-se. També, han de proporcionar-te instruccions preferentment per escrit sobre la forma correcta de fer-los servir i mantenir.
- És important disposar d'un protocol de manteniment de documentació referent a temes de seguretat i salut a l'empresa (fitxes dels productes químics, manuals de les màquines, fulls amb dades de seguretat...). Aquesta informació ha de ser de fàcil accés per poder-la consultar quan

sigui necessari i, a més a més, que sigui coneguda per tot el personal de l'empresa.

- Per una millor gestió dels accidents i incidents, i de l'estudi de malalties professionals, és primordial disposar d'una anàlisi anual de les seves causes bàsiques, per a així evitar que es repeteixin.
- La teva empresa disposa d'un programa de vigilància de la salut? Has de saber que és obligatori establir protocols de vigilància de la salut periòdics i anuals, per al seguiment de la salut dels treballadors, tenint en compte els riscos específics del seu lloc de treball.
- Fer un seguiment específic amb paràmetres d'afectació especials adreçat a personal especialment sensible, i establir un llistat de llocs de treball on no poden treballar les persones considerades d'especial sensibilitat (menors d'edat, embarassades, etc.).
- Recorda que a través del Comitè de Seguretat i dels delegats de prevenció es poden arribar a acords amb l'empresa per millorar les condicions de treball, que vagin més enllà del que s'ha marcat en la llei i desplegament normatiu. Acords que per a una major efectivitat hauran de ser per escrit (actes de reunions, normes internes...). A més a més, cal esmentar la importància de la negociació col·lectiva com a eina per a la millora de les condicions de treball, on és necessari incloure clàusules o referències relacionades amb seguretat i salut en el treball que vagin més enllà del que regula la Llei de prevenció de riscos laborals. Aquestes clàusules poden matisar, ampliar o variar, el que especifica la LPRL segons les necessitats del sector o de l'empresa.

Des de la Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral comptem amb un equip tècnic a la teva disposició per resoldre qualsevol problema en aquesta matèria. No dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres.

Adreces de interès

SECRETARIA DE MEDI AMBIENT I SALUT LABORAL DE LA UGT DE CATALUNYA

Rambla de Santa Mònica, 10
Barcelona
93 304 68 32 - 93 304 68 33
otprl@catalunya.ugt.org
www.ugtcatalunya.org
Informació dels riscos en el treball, tràmits i sol·licituds a l'empresa.

CENTRE DE SEGURETAT I CONDICIONS DE SALUT EN EL TREBALL

Plaça d'Eusebi Güell, 4-6
08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01
http://www.genocat.net/treballiindustria/relacions_laborals/seguretatisalut
Els centres de seguretat i condicions de salut en el treball duen a la pràctica programes bàsics i específics, com a desenvolupament de les competències d'execució de la matèria de seguretat i salut en el treball transferides a la Generalitat de Catalunya. Per possibilitar aquests programes, els centres s'estructuren en quatre seccions tècniques.

INSTITUT NACIONAL DE SEGURETAT I HIGIENE EN EL TREBALL

(INSHT)
Torrelaguna, 73, 28027-Madrid
Telèfon +34 913 634 100 - Fax +34 913 634 327
<http://www.mtas.es/insht/>
L'INSHT té, entre altres, les funcions:
Assessorament tècnic en l'elaboració de la normativa legal i en el desenvolupament de la normalització, tant a nivell nacional com internacional.
Promoció i realització d'activitats de formació, informació, recerca, estudi i divulgació en matèria de prevenció de riscos laborals.

INSPECCIÓ DE TREBALL

BARCELONA

Travessera de Gràcia ,301-311
08025 Barcelona
Tel. 93 401 30 00

GIRONA

Álvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona
Tel. 972 208 933

LLEIDA

Avinguda del Segre, 2
25007 Lleida
Tel. 973 232 641

TARRAGONA

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona
Tel. 977 235 825

DEPARTAMENT DE TREBALL DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Sepúlveda, 148-150
08011 Barcelona
Tel. 932 285 757
Fax 932 285 730

DELEGACIÓ TERRITORIAL DE BARCELONA

Carrera, 12-24
08004 Barcelona
Tel. 936 220 400
Fax 936 220 401

DELEGACIÓ TERRITORIAL DE GIRONA

Rutlla, 69-75
17003 Girona
Tel. 972 222 785
Fax 972 223 771

DELEGACIÓ TERRITORIAL DE LLEIDA

General Britos, 3
25007 Lleida
Tel. 973 230 080
Fax 973 233 623

DELEGACIÓ TERRITORIAL DE TARRAGONA

Antoni Rovira i Virgili, 2
43002 Tarragona
Tel. 977 233 614 / 977 233 631
Fax 977 243 374

Seus de la UGT de Catalunya

Anoia - Alt Penedès - Garraf

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. de Sant Josep, 5, 08800
Tel. 938 141 440, Fax 938 115 887

Igualada

C. de la Virtut, 42-43, 3è, 08700
Tel. 938 035 858, Fax 938 053 313

Capellades

C. d'Oló, 20 bis, 08786
Tel. 938 012 750

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
Tel. 938 903 906, Fax 938 171 075

Sant Sadurní d'Anoia

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770
Tel. 93 891 19 22

Bages - Berguedà

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08240
Tel. 938 744 411, Fax 938 746 261

Sant Vicenç de Castellet

C. de Creixell, 23, 08295
Tel. 938 331 964

Berga

Pl. Viladomat, 24, 2a, 08600
Tel. 938 212 552, Fax 938 221 921

Baix Llobregat

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

Ctra. d'Esplugues, 240-242, 08940
Tel. 932 619 009, Fax 932 619 134

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
Tel. 937 754 316, Fax 937 765 476

Viladecans

C. de Sant Climent, 14, baixos, 08840
Tel. 936 370 188, Fax 936 377 752

El Prat de Llobregat

C. de Madoz, 37, 08820

Tel. 934 780 797, Fax 934 780 487

Comarques Gironines

ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
Tel. 972 215 158, 972 210 976,
972 210 295, 972 210 641, 972 208 171

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820
Tel. 972 575 864

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
Tel. 972 509 115

La Bisbal d'Empordà

C. de Marimont Aspres, 16, 2a, 17100
Tel. 972 641 294

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800
Tel. 972 270 832

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230
Tel. 972 601 988

Ripoll

Pg. de Ragull, s/n, 17500
Tel. 972 714 444

Lloret de Mar

Apartat de Correus 846 (Estació d'autobusos)
17310
Tel. 972 373 240

L'Hospitalet

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet de Llobregat

Rambla de Marina, 429-431 bis, 08901
Tel. 933 389 253, Fax 932 612 425 (fax)

Vallès Oriental-Maresme

ugt@nom.ugt.org

Granollers

C. d'Esteve Terrades, 30-32, 08400
Tel. 938 704 258, 938 704 702
Fax 938 796 517

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302
Tel. 937 904 446, Fax 937 551 017

Sant Celoni

C. de Santa Rosa, 37, 08170
Tel. 938 671 654

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a, 08100
Tel. 935 790 717, Fax 935 790 717

Barcelonès

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
Tel. 933 872 266, Fax 933 872 512

Osona

ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500
Tel. 938 895 590, Fax 938 852 484 (fax)

Manlleu

Bisbe Murgades, 1, 1a
(cantonada Pl. Bernadí), 08560
Tel. 938 513 069, Fax 938 513 069 (fax)

Unió Territorial de Tarragona

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003
Tel. 977 213 131, 977 245 495
Fax 977 234 201

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204
Tel. 977 771 414, Fax 977 776 709

Valls

Baixada de l'Església, s/n, 1a planta, 43800
Tel. 977 603 304

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700
Tel. 977 661 751

Terres de l'Ebre

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500
Tel. 977 444 456, Fax 977 443 381

Amposta

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870
Tel. 977 700 240

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, s/n, 43740
Tel. 977 400 023

Terres de Lleida

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002
Tel. 973 270 801, 973 264 511
Fax 973 281 015

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 4, 25300
Tel. 973 500 049

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280
Tel. 973 482 305, Fax 973 482 305

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530
Tel. 973 642 549, Fax 973 642 549

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700
Tel. 973 353 903

Vallès Occidental

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202
Tel. 937 257 677, 937 257 154
Fax 937 257 222

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221
Tel. 937 809 366, 937 809 766
Fax 937 809 177

Rubí

C. de Joaquim Bartrina, 11-13, 08191
Tel. 936 970 251

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290
Tel. 936 913 651



**Secretaria de Medi Ambient
i Salut Laboral**

de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

93 304 6832

otpri@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat



UGT

amb tu
+
prevenció

Financiat per:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball i Indústria