

A high-angle, low-key photograph of four young people (two men and two women) smiling and looking up at the camera. They are arranged in a circle, with their heads close together. The background is a bright, solid white. The person at the top left is wearing a yellow shirt with black stars. The person at the top right is wearing a red shirt. The person at the bottom left is wearing a green shirt. The person at the bottom right is wearing a blue shirt.

ARA
PREVENCIÓ

Quadern
La meva primera feina

Secretaria de Política Sindical
de la UGT de Catalunya
www.ugt.cat



Edita: *Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya*

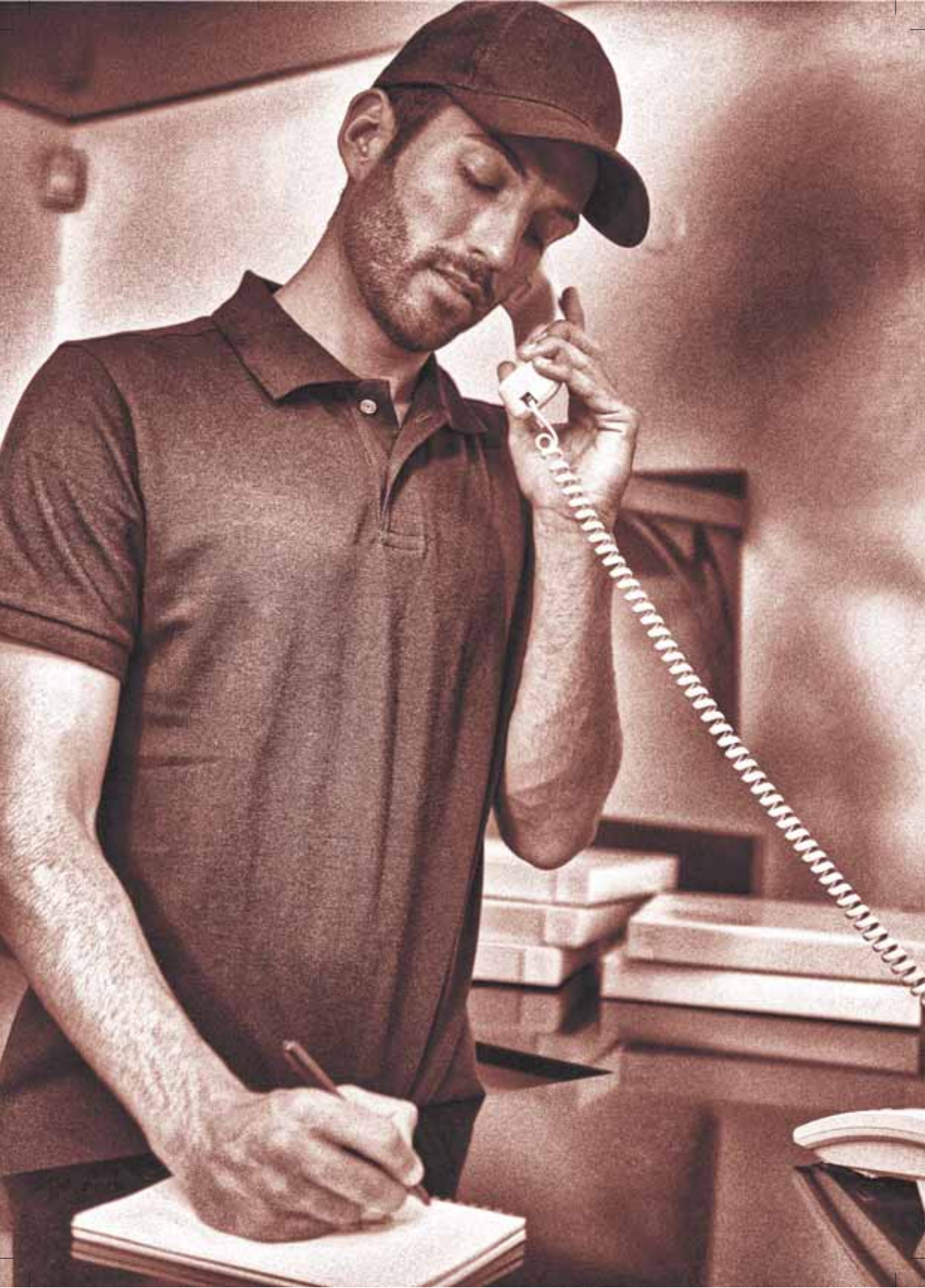
Disseny/Maquetació: *Juan A. Zamarripa/Secretaria d'Organització de la UGT de Catalunya*

Imatges: *Thinkstock*

Depósito legal: *DLB 26873-2014*

Índex

1. La meva primera feina: accés a l'empresa	7
1.1. Treball, salut i condicions de treball	7
1.2. Riscos, factors de risc i danys professionals	9
2. Prevenció i protecció. L'acció preventiva a l'empresa	15
2.1. Prevenció: organització i gestió	15
2.1.1. L'acció preventiva i els principis de l'acció preventiva	15
2.1.2. Avaluació de riscos i pla de prevenció de l'empresa	20
2.2. Especialitats de prevenció	21
2.3. Mesures de protecció: col·lectives i individuals	24
2.3.1. Mesures de protecció col·lectiva	25
2.3.2. Mesures de protecció individual	25
2.4. Actuació en cas d'accident de treball	26
2.4.1. El pla d'emergència	26
2.4.2. Vigilància de la salut	28
3. Drets i deures	31
3.1. Informació i participació	34
3.2. Formació	38
3.3. Altres drets	41
4. Figures participatives a l'empresa	45
4.1. El delegat de prevenció	45
4.2. El comitè de seguretat i salut	47
5. Suport tècnic: eines i recursos del meu sindicat	49
6. Marc normatiu	51
7. APM: Alguna pregunta més?	55
8. Fitxes preventives	71
9. Directori de interès	97
10. Seus de la UGT de Catalunya	99



Diversos informes europeus confirmen que la temporalitat i precarietat de contractació a la qual estan sotmesos els joves treballadors, la seva major exposició a riscos com a soroll, els treballs amb substàncies perilloses, les tasques de forta demanda física (càrrega manual de pesos, postures incorrectes i treballs repetitius) i altres riscos dels seus llocs de treball, així com la seva major exposició als treballs a torns i a l'assetjament sexual, comporten efectes sobre la seva salut a llarg termini i demostren que el col·lectiu de joves és el més vulnerable a l'entorn laboral del nostre país.

Els La meva primera feina estan fortament representats en determinats sectors com els serveis: l'hostaleria, al comerç al detall o a perruqueries i centres d'atenció telefònica, cosa que condiciona els riscos als quals es troben exposats i els efectes d'aquests riscos sobre la seva salut.

La Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals fent referència a la protecció de la salut laboral, parla de la protecció de tots els treballadors i treballadores sigui quina sigui la seva edat i, és a l'article 27 on es fa referència al particular cas de la protecció dels menors. Entenent com a menors treballadors tot aquell treballador o treballadora d'edat compresa entre els 16 i els 18 anys, així com els menors de 16 anys quan exerceixin algun tipus de prestació de treball (Font: Comentario práctico a la ley de prevención de riesgos laborales. UGT Catalunya 2008)

Malgrat el gran índex d'atur juvenil, des de la nostra organització creiem que la formació en prevenció de riscos laborals dels joves treballadors és fonamental per garantir els seus drets i la seva salut laboral, sobretot en el moment tan important de la seva primera incorporació al món laboral.

Les estadístiques són clares en relació amb els elevats índexs de sinistralitat dels joves. Això fa necessari que abordem aquest segment d'edat a través de materials divulgatius específics per a joves com aquesta guia orientada de manera específica al col·lectiu de joves, que ara mateix teniu entre mans.

Davant d'aquest panorama laboral del col·lectiu de joves des de la nostra organització hem volgut començar un viatge cap a la veritable cultura preventiva des del primer dia de treball. Informant-vos a vosaltres joves treballadors, dels vostres drets, de les vostres obligacions, de com s'organitza la prevenció a l'empresa i de les eines i figures de les quals disposeu per fer valdre els vostres drets i garantir unes condicions de treball dignes i saludables.

Amb aquesta guia de «La meva 1ra. feina» volem capacitar-vos en el vostre primer contacte amb el món laboral per identificar les situacions de risc derivades del treball i els danys que provoquen, i per conèixer els mitjans de prevenció de l'empresa i la protecció que cal emprar per a què preneu consciència en el vostre dia a dia laboral, de la importància de la salut laboral i de la seva relació amb les condicions de treball.

De manera genèrica amb aquesta guia farem una pinzellada sobre els conceptes bàsics de la prevenció de riscos laborals, la normativa aplicable, els vostres drets i deures com a treballadors i els mitjans que des de la nostra organització i dintre de l'empresa, posem a la vostra disposició per estar informats i protegits.

Us encoratgem a llegir aquesta guia dirigida a vosaltres, joves treballadors i treballadores, amb l'interès i la curiositat de la vostra generació i a orientar la vostra mirada al camí que acabeu de començar al món laboral, amb il·lusió i empena.

Formant-vos i informant-vos de tot allò que us envolta en la vostra primera feina.

Aprenent i creixent com a persones en tant que desenvolupeu una tasca laboral.

La salut us acompanyarà durant tots els anys d'activitat laboral, i és un bé per sempre, sense oblidar que el que feu avui, condicionarà el vostre benestar en el futur.

Feu salut també a la feina!

1. La meva primera feina: accés a l'empresa

1.1. Treball, salut i condicions de treball

Quan parlem de **treball** ens referim bàsicament a la transformació dels béns que hi ha al nostre entorn per obtenir un rendiment més adient d'aquests recursos. Aquest procés de transformació dels elements de la naturalesa requereix una activitat que unifiqui esforços, de manera que dóna lloc a la tecnificació, l'especialització i l'organització.

El treball a la nostra societat és una activitat social organitzada que, a través de la combinació de recursos de naturalesa diferent: treballadors, materials, energia, tecnologia, organització, etc. permet assolir uns objectius i satisfer unes necessitats; no obstant això, depenent de les condicions en què es realitza, pot representar un perill per a la nostra salut. Aquest perill s'ha d'identificar i controlar.

En qualsevol tasca o feina que realitzis quan les condicions de treball no són les adequades, aquestes poden suposar una font de riscos per a la teva salut com a persona treballadora.

Per **condicions del treball** s'entenen qualsevol característica del treball que pugui influenciar significativament en la generació de riscos per a la salut i seguretat del treballador. Són aquest conjunt de condicions de treball en què es desenvolupa l'exercici professional o treball el que forma l'**ambient de treball**.

En aquest ambient, poden sorgir factors de **risc professionals** que poden causar **danys professionals**.

Davant d'un risc, l'empresariat ha d'aplicar mesures de protecció i de prevenció per conservar la salut dels treballadors que té al seu càrrec, tal com estableix la normativa vigent.

El concepte de **salut** és per definició l'estat d'equilibri dinàmic en el qual la capacitat d'un individu o un grup per afrontar totes les condicions de vida és òptima.

Parlem de **salut laboral** per referir-nos a l'estat de benestar de les persones treballadores en el seu lloc de treball. Quan les condicions de treball i l'ambient laboral no són els adequats, se'n poden derivar una sèrie de riscos professionals susceptibles de produir danys professionals i per tant la salut laboral es pot veure compromesa.

La salut laboral doncs depèn de les condicions de treball i dels riscos que comporten en l'ambient de treball.

La **seguretat i salut laboral** és una àrea d'encreuament entre disciplines relacionades com la protecció de la seguretat, la salut i el benestar de les persones que participen en el treball. Des de 1950, l'Organització Internacional del Treball (OIT) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) han compartit una definició comuna de salut ocupacional o laboral.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix: «La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència de malaltia o xacra.»

«La salut en el treball hauria de ser la promoció i el manteniment del més alt grau de desenvolupament físic, mental i el benestar social de les persones treballadores en totes les ocupacions, la prevenció entre els treballadors de les desviacions de la salut causades per les seves condicions de treball, la protecció dels treballadors en la seva feina contra els riscos resultants de factors adversos a la salut, la col·locació i el manteniment de la persona treballadora en un entorn de treball adaptat a les seves capacitats fisiològiques i psicològiques, i, l'adaptació del treball a la persona i de cada persona al seu treball.»

La salut laboral doncs es construeix en un medi ambient de treball adequat, amb condicions de treball dignes i saludables, on les persones treballadores puguin desenvolupar una activitat i on sigui possible la seva participació per a la millora de les condicions de salut i seguretat. Ja veus que el treball té influència sobre la salut.

Aquesta influència pot ser positiva quan el treball és una forma de realització personal i una manera de cobrir les nostres necessitats, però també pot ser negativa, quan les circumstàncies especials del treball provoquen la pèrdua de la salut dels treballadors, com confirmen les dades estadístiques de sinistralitat del nostre país.

Per a protegir la salut de les persones treballadores, les autoritats han desenvolupat la normativa de prevenció que estableix els drets de les persones treballadores i l'obligació empresarial d'organitzar i realitzar activitats preventives (i comprovar la seva eficàcia) i responsabilitats públiques de promoció, control i sanció.

1.2. Condicions de treball, riscos, factors de risc i danys professionals

S'entén per **condició de treball** qualsevol característica de l'activitat desenvolupada que tingui alguna influència sobre la salut de qui la fa. L'article 4 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, ho defineix així: «Qualsevol característica d'aquest treball que pugui tenir una influència significativa en la generació de riscos per a la seguretat i la salut del treballador.»

Queden incloses específicament les característiques següents:

- Les característiques generals de locals, instal·lacions, equips, productes i les altres eines que hi hagi al centre de treball.
- La naturalesa dels agents físics, químics i biològics en l'ambient de treball i les intensitats, les concentracions o els nivells de presència corresponents.
- Els procediments per utilitzar tots aquests agents esmentats que influeixen en la generació de riscos.
- L'organització i ordenació d'aquests agents que influeixen en la magnitud dels riscos a que està exposat el treballador.
- Qualsevol altra característica del treball que generi riscos.

La millora de les condicions de treball és un dels objectius de la mateixa llei, que s'alinea amb els objectius de la política social europea, que es proposen millorar les condicions de treball a fi no de solament evitar els danys sinó de procurar el benestar dels treballadors. Hi ha condicions de treball que són comunes a tots els treballs; per això, es parla de **risc comú**. Per exemple quan parlem dels riscos derivats de la inadequada il·luminació d'un lloc de treball.

Parlem de **risc** per a referir-nos a la probabilitat que es produeixi un dany i el **risc laboral** és la probabilitat que el treballador tingui un dany derivat del treball.

A diferència de **factor de risc** que és una situació potencial que pot causar danys per a la seguretat i salut dels treballadors.

Per altra banda parlem de **perill** com a quelcom inherent a les coses i és una font de possible dany o lesió per a la salut.

L'activitat laboral no ha de ser en cap cas, motiu de risc. Tanmateix, en determinades tasques, hi pot existir un cert nivell de perillositat.

Quan no és possible eliminar els factors de risc de manera absoluta, les persones treballadores poden patir un accident o bé a la llarga patir una malaltia professional.

En el lloc de treball com a treballador et posaràs en contacte amb uns elements determinats o circumstàncies que podrien posar en perill la teva salut.

El **risc professional** és la possibilitat que es generin els efectes i les alteracions que els factors nocius o de risc poden originar en la salut dels treballadors. En qualsevol lloc de treball és important identificar els riscos professionals o situacions de perill per a la nostra salut a fi d'avaluar-los i evitar-los.

Parlem de risc professional en referir-nos a la situació de perill en què es troba una persona pel seu treball si l'executa en condicions nocives. És a dir, la possibilitat que un treballador pateixi un determinat dany derivat del treball que exerceix. El risc específic és el propi de cada professió, com per exemple el risc de caiguda en alçada als treballs de construcció.

Un **factor de risc** és qualsevol objecte, substància o característica de l'organització, que pugui contribuir a provocar un dany en la salut de la persona treballadora. Per exemple el soroll és un factor de risc present en algunes empreses on la maquinaria emet uns nivells de soroll elevats.

Els factors de risc es poden classificar en cinc grups: els agents materials, l'entorn ambiental, la càrrega de treball, l'organització del treball i les característiques personals de la persona treballadora.

Dintre del grup dels agents materials trobem els factors de risc derivats de les condicions de seguretat. Aquests factors de risc poden suposar la materialització de riscos mecànics, és a dir, els produïts per màquines o eines que poden ocasionar cops, atrapades, enganxades, talls, aixafaments, caigudes, incendis, contactes elèctrics, cremades, lesions, etc. Tots aquests efectes dels factors de risc poden arribar a ser danys professionals.

Si el factor de risc es materialitza, es produirà un **dany professional**.

Dintre de l'entorn ambiental s'inclouen els factors de risc derivats de les condicions mediambientals del lloc de treball.

Els factors de risc mediambientals en el treball són els factors de riscos físics, químics o biològics.

- Agents físics: soroll, humitat, temperatura, vibracions, radiacions i il·luminació.
- Agents químics: agents químics en estat sòlid (pols o fum), en estat líquid (boira) o en estat gasós (gas o vapor).
- Agents biològics: contaminen el medi ambient i poden produir malalties infeccioses o parasitàries (bacteris, virus, fongs, paràsits...).

La càrrega de treball es defineix com el conjunt de requeriments psicofísics als quals està sotmès la persona treballadora al llarg de la jornada laboral. La conseqüència més important de la càrrega de treball és la fatiga que és la disminució de la capacitat física i mental d'un treballador després d'haver treballat.

La fatiga física es manifesta com un progressiu esgotament muscular al llarg de la jornada de treball degut als esforços físics, les postures inadequades, i els moviments i la manipulació de càrregues que es fan de manera incorrecta.

La fatiga mental es manifesta en símptomes que disminueixen l'atenció i el rendiment laboral a causa d'una exigència excessiva de capacitat d'atenció, anàlisi i control del treballador.

Alguns treballs poden comportar sobrecàrrega física per postures incorrectes, ja sigui a causa d'un treball estàtic –assegut o a peu dret– o de la manipulació de càrregues, o una sobrecàrrega mental per una excessiva necessitat d'atenció i control.

El baix rendiment, la falta d'atenció i l'envelliment prematur poden ser algunes de les conseqüències de la fatiga quan es fa permanent o crònica.

L'organització i ordenació del treball influeix en la salut de la persona treballadora, ja que la forma de treballar pot respondre a les seves expectatives o no. Tota organització del treball és susceptible de generar factors psicosocials. Les relacions personals al lloc de treball també poden originar riscos com l'assetjament...

Els danys professionals són el conjunt de fenòmens que afecten la salut de les persones treballadores i la deterioren, i que estan relacionats directament o indirecta amb el treball. Per tant són les malalties o lesions que es pateixen amb motiu o ocasió de la feina o treball.

Els riscos es poden materialitzar i provocar danys professionals, que són les conseqüències finals en els treballadors de fer-se realitat allò que fins aleshores era una possibilitat.

Quan els efectes sobre la salut tenen una relació clara i directa amb el treball es parla de **patologia laboral específica**.

Si les causes que ocasionen la pèrdua de la salut estan influenciades per altres factors no laborals, com ara la personalitat o l'entorn social del treballador, es parla de **patologia laboral inespecífica**.

Com a patologia laboral específica podem parlar de: **accident laboral** i de **malaltia professional**.

Cal diferenciar l'**accident laboral** —es produeix d'una forma brusca i inesperada i es pot donar en qualsevol tipus d'activitat o empresa— de la malaltia professional —es manifesta de forma lenta i progressiva en determinats tipus d'activitats. Segons l'article 115 de la Llei General de la Seguretat Social de 1994, aprovada per Real Decret Legislatiu 1/1994, de 20 de juny, és accident de treball tota lesió corporal que el treballador pateixi amb ocasió o a conseqüència del treball que executi per compte alié.

Un **accident laboral** és doncs un accident que es produeix en l'exercici del teu treball, sigui o no en el lloc de treball, com ara en el moment d'anar o tornar de la feina (accident in itinere), o en desplaçaments motivats per la feina (in mission). Des de l'any 2003, s'ha ampliat el concepte d'accident de treball per incloure els treballadors autònoms. Hi ha altres casos en què també es considera accident laboral com els accidents que pateix una persona treballadora com a conseqüència del compliment de càrrecs sindicals o el produït en actes de salvament, sempre que tinguin relació amb el treball.

L'accident de treball en el nostre país és atès per les Mútues d'Accidents de Treball, el que suposa que en el cas en què es produeixi una baixa, n'assumeixin el tractament, i també les prestacions econòmiques que es puguin generar.

La Llei general de la Seguretat Social defineix la **malaltia professional** com: «la malaltia que es contrau a conseqüència de la feina executada per compte d'altri en les activitats que s'especifiquen en el quadre legal del Decret 1995/78, de 12 de maig, sobre malalties professionals, i que s'ha anat ampliant amb la inclusió de malalties professionals noves. La malaltia ha de ser provocada per l'acció dels elements o substàncies que s'indiquen en el quadre per a cada malaltia professional.»

Com a exemples de malalties professionals recollides en la legislació hi ha la pneumoconiosis, l'alveolitis al·lèrgica, la lumbàlgia, la síndrome del túnel carpí, l'exposició professional a gèrmens patògens i diversos tipus de càncer, entre d'altres. La malaltia professional manté una relació de causa-efecte amb l'exercici d'una professió, i és el resultat d'un deteriorament lent i progressiu de la salut. A vegades, els efectes triguen anys a aparèixer, o fins i tot sorgeixen després d'haver cessat l'exposició a la condició perillosa tant a contaminants físics, químics o biològics.

Com explicarem més endavant, l'empresari està obligat per llei a notificar a l'autoritat laboral els danys per a la salut dels treballadors al seu servei, que s'haguessin produït amb motiu del desenvolupament del seu treball.



2. Prevenció i protecció. L'acció preventiva en l'empresa

2.1. Prevenció: organització i gestió

La seguretat en el lloc de treball és un dret constitucional del qual tot treballador ha de fer ús, i tu com a jove treballador, cal que tinguis uns coneixements bàsics en disciplines com ara la Seguretat en el Treball, Higiene Industrial i Ergonomia i Psicosociologia Aplicada que integren la prevenció de riscos laborals, per a fer ús d'aquest dret.

La prevenció de riscos laborals consisteix a desenvolupar una acció permanent d'identificació, avaluació i control dels riscos laborals a l'empresa. Per a això, les empreses han de dotar-se d'una estructura organitzativa, amb funcions i pràctiques definides, i procediments per a la participació dels i les persones treballadores. Quan l'empresa declara la seva política preventiva, està assumint públicament el seu compromís d'integrar els criteris de prevenció en totes les seves decisions, determinant les línies generals que es seguiran a l'hora de prendre decisions.

2.1.1. L'acció preventiva i els principis de l'acció preventiva

La Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL 31/95) defineix la **prevenció** com: «tot el conjunt de mesures i activitats que tenen per objectiu evitar o disminuir els riscos en el treball».

La prevenció és doncs, el conjunt d'accions que es duen a terme en totes les fases de l'activitat de l'empresa, amb la finalitat d'evitar o disminuir els riscos que se'n deriven. L'objectiu d'aquesta és l'eliminació dels riscos o, al menys, la disminució dels que no es poden eliminar totalment.

El desenvolupament de tot treball pot implicar l'exposició a algun tipus de risc que pot acabar amb un dany a la salut del treballador. La prevenció de riscos laborals suposa una protecció de la salut de la persona treballadora en tots els aspectes relacionats amb el seu treball.

L'acció preventiva consisteix en el conjunt de mesures adoptades en l'àmbit de l'empresa per prevenir els danys per a la salut dels treballadors a càrrec seu abans que es produeixin i prevenir els riscos laborals és un dels objectius de la seguretat i la salut laboral.

L'empresa ha de planificar l'acció preventiva fent activitats d'identificació, avaluació i control dels riscos, i l'ha d'integrar en el conjunt d'activitats empresarials.

Segons la llei de prevenció de riscos laborals dintre dels principis de l'acció preventiva s'estableix el dret de les persones treballadores a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball.

Aquest dret suposa un deure de l'empresari de protegir als treballadors dels riscos laborals del seu lloc de treball, i per això desenvoluparà una acció permanent de prevenció.

L'acció permanent ha de basar-se segons la LRPL, en els principis següents:

- Evitar riscos.
- Avaluar els riscos que no es poden evitar.
- Combatre els riscos en el seu origen.
- Adaptar el treball a la persona.
- Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
- Substituir el que és perillós pel que no comporti cap risc o en comporti poc.
- Planificar la prevenció.
- Anteposar la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar les instruccions pertinents als treballadors.

L'aplicació d'aquests **principis a l'acció preventiva** es concreten en les fases d'actuació següents:

- 1) identificació de riscos
- 2) localització
- 3) avaluació
- 4) recerca de les causes
- 5) proposta de millora
- 6) aplicació de la proposta
- 7) verificació de la seva eficàcia

L'acció preventiva és una obligació de l'empresari, però perquè sigui eficaç hi han de participar les persones treballadores. L'acció preventiva ha d'estar integrada en el conjunt de les actuacions de l'empresa i tant l'empresari com els treballadors tenen l'obligació d'incloure-la en qualsevol activitat que duguin a terme.

L'empresari segons la LRPL, té el deure de protegir la seguretat i la salut dels treballadors que estan al seu servei, en tots els aspectes relacionats amb la feina.

Dintre de les obligacions generals l'empresari, aquest ha de:

- Garantir la seguretat i salut dels treballadors al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.
- Adoptar totes les mesures necessàries per a la protecció de la seguretat i salut dels treballadors.
- Assumir el cost de les mesures de seguretat i salut.
- Complir les disposicions establertes en la normativa de prevenció de riscos.
- Planificar l'acció preventiva i l'avaluació de riscos laborals.
- Proporcionar als treballadors els equips de protecció individual (EPI).
- Informar els treballadors sobre els riscos i les mesures de prevenció.
- Garantir la formació sobre riscos laborals al treballador.
- Adoptar les mesures d'emergència.
- Elaborar el pla de prevenció.
- Garantir la protecció de col·lectius especialment sensibles. Aquest col·lectius són els següents:
 - Treballadors especialment sensibles a riscos determinats. L'empresari ha de garantir, de manera específica, la protecció dels treballadors que, per les seves característiques personals o estat biològic, siguin especialment sensibles als riscos que es deriven de la feina.
 - Treballadores embarassades o en període de lactància. Si les condicions d'un lloc de treball poden influir negativament en la salut de la treballadora embarassada, del fetus o del fill (si està en període de lactància) caldrà col·locar-la en un lloc de treball diferent i compatible amb el seu estat.
 - Treballadors menors. Abans de la incorporació dels menors de 18 anys, o bé quan hi hagi una modificació important de les condicions de treball, l'empresari haurà de realitzar una avaluació sobre els riscos del lloc de treball que puguin posar en perill la seguretat o la salut d'aquests treballadors.
 - Relacions de treball temporals, de durada determinada i en empreses de treball temporal. Els treballadors amb aquestes relacions de treball hauran de gaudir del mateix nivell de protecció en matèria de seguretat i salut que la resta de treballadors de l'empresa en la qual prestaran els seus serveis.

L'empresari garantirà que aquests treballadors rebin informació sobre els riscos als quals s'hagin d'exposar, que tinguin la qualificació o les aptituds professionals necessàries, que es realitzin controls mèdics especials, i que es compleixin les mesures de protecció i prevenció de riscos.

Les accions o omissions contràries a les normes legals, reglamentàries i clàusules normatives dels convenis col·lectius pel que fa a seguretat i salut laborals són infraccions de la normativa en matèria de prevenció de riscos laborals.

La **gestió de la prevenció** consisteix a decidir com s'organitza la prevenció a l'empresa. En parlar de gestió de la prevenció podem distingir entre l'organització de la prevenció fora de l'empresa i a la pròpia empresa.

Segons el RD 39/1997, de 17 de gener, en què s'aprova el Reglament dels Serveis de Prevenció, l'empresari, per complir el deure de prevenció, ha d'organitzar les activitats preventives d'acord amb alguna de les modalitats següents:

a) Responsabilitat del mateix empresari

- L'empresari pot assumir personalment la prevenció, exceptuant les activitats relatives a la vigilància de la salut dels treballadors, sempre que es compleixin els requisits següents:
- Que l'empresa tingui menys de 6 treballadors.
- Que l'empresari es trobi habitualment al centre.
- Que tingui la formació i capacitat corresponents.
- Que no es tracti d'una activitat perillosa.

b) L'empresari designa un o diversos treballadors

L'empresari podrà designar a un o més treballadors per ocupar-se de l'activitat preventiva. En aquest cas, els treballadors designats, han de tenir i acreditar una formació determinada en matèria de prevenció de riscos laborals, i disposar del temps i mitjans suficients.

Per organitzar la prevenció a l'empresa l'empresari pot optar per fer l'ús d'un SERVEI DE PREVENCIÓ que és el conjunt de mitjans humans i materials necessaris per dur a terme les activitats preventives.

Conforme a la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, els serveis de prevenció seran els organismes encarregats de supervisar la protecció i prevenció de riscos professionals a l'empresa. Tenen la funció d'assessorar l'empresa, els treballadors i els seus representants. Aquests serveis es componen del conjunt de mitjans humans i materials necessaris per realitzar les activitats preventives a fi de garantir la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors.

c) Servei de prevenció propi

Es constituirà amb personal de l'empresa que es dedicarà de forma exclusiva a aquesta activitat.

Disposarà dels mitjans materials i humans suficients i adequats.

Aquesta modalitat és obligatòria en els casos següents:

- En empreses amb més de 500 treballadors.
- En empreses que tenen entre 250 i 500 treballadors i desenvolupen activitats de risc per a la salut dels treballadors.
- En empreses que no estan en els apartats anteriors, però que, per la perillositat de les activitats o la freqüència o gravetat de la sinistralitat, l'autoritat laboral les decideixi incloure.

d) Servei de prevenció aliè

L'empresari haurà de recórrer a un servei de prevenció aliè quan les modalitats anteriors siguin insuficients per realitzar l'activitat preventiva i no concorrin les circumstàncies que obliguen a constituir un servei de prevenció propi. En aquests casos, l'empresa haurà de concertar el servei amb una entitat especialitzada.

e) Servei de prevenció mancomunat

Es podrà constituir un servei de prevenció mancomunat –que tindrà la consideració de servei propi de les empreses que en formen part– quan diferents empreses exerceixin simultàniament activitats en un mateix perímetre territorial, tant si és un edifici com un centre comercial.

Respecte a les funcions dels serveis de prevenció hem de recordar que l'activitat sanitària comptarà per al desenvolupament de la seva funció dins del servei de prevenció amb els mitjans adequats al seu caràcter específic i a la confidencialitat de les dades mèdiques personals.

L'activitat sanitària té com a finalitat la conservació i millora de la salut dels treballadors.

Estan obligats a tenir un servei mèdic propi les empreses amb més de mil treballadors. Les que tenen més de cent i menys de mil treballadors han d'agrupar-se amb altres empreses per tenir un servei comú

2.1.2. Avaluació de riscos i pla de prevenció de l'empresa

L'**avaluació de riscos** és un procés dirigit a estimar la magnitud dels riscos que no ha estat possible evitar, i obtenir la informació necessària perquè l'empresari pugui prendre una decisió sobre les mesures preventives per reduir el risc.

El procés d'avaluació de riscos està format per les etapes següents:

- 1) Anàlisi del risc. Obtenir informació sobre l'organització i complexitat del treball, sobre l'estat de salut dels treballadors i les seves característiques personals, i identificar el risc.
- 2) Valoració del risc. Analitzar la probabilitat del dany i les seves conseqüències.
- 3) Control del risc. Determinar les mesures per controlar o eliminar el risc.

El procés d'avaluació s'ha de documentar. En el document d'avaluació s'ha d'identificar el lloc de treball, els riscos i els treballadors afectats, i la valoració dels riscos.

L'avaluació de riscos busca identificar i eliminar riscos presents al treball així com la valoració de la urgència d'actuar.

Si l'avaluació detecta situacions de risc, l'empresari planificarà l'acció preventiva amb l'objectiu d'evitar-les o reduir-les.

El **pla de prevenció de riscos laborals** és l'eina a través de la qual s'integra l'activitat preventiva de l'empresa en el seu sistema general de gestió i s'estableix la seva política de prevenció de riscos laborals. És el document en què es defineixen les funcions, els procediments, els recursos i l'estructura organitzativa de la prevenció segons els principis de l'acció preventiva que regula la Llei de prevenció de riscos laborals.

El contingut de la planificació preventiva inclourà les mesures d'emergència, la coordinació dels recursos humans i materials, i el control de la salut de la persona treballadora.

El pla de prevenció ha d'incloure:

- Avaluació dels riscos
- Correcció de les deficiències detectades
- Control preventiu de la salut dels treballadors
- Formació dels treballadors

- Mesures de prevenció
- Mesures de protecció
- Normativa interna de seguretat
- Organització i gestió de la prevenció

La normativa estableix que quan diverses empreses comparteixen un centre de treball, l'empresari principal té un deure de vigilància del compliment de la normativa preventiva respecte de les empreses contractistes i els seus subcontractes.

També s'estableixen mesures per assegurar que es pugui exercir el dret de representació de tots els treballadors, per exigir prevenció.

Hi ha reglamentacions i lleis específiques com per exemple el RD 485/1997, de senyalització de seguretat i salut en el treball, que obliga a l'empresari a utilitzar tota la senyalització de seguretat que, d'acord amb els resultats de l'avaluació de riscos, sigui necessària i útil per controlar els riscos. En cap cas la senyalització pot substituir l'adopció de mesures tècniques de protecció col·lectiva, ni tampoc a la informació i formació dels treballadors sobre els riscos.

2.2. Especialitats de prevenció

**Seguretat en el treball | Higiene industrial
| Ergonomia | Psicosociologia | Medicina del treball**

Segons la LPRL l'empresari ha d'evitar els riscos laborals de la seva empresa i que els seus treballadors estiguin exposats a ells.

L'objectiu de les diferents especialitats de prevenció és eliminar el risc des del seu origen actuant sobre el focus, el mitjà de difusió o, en darrera instància, sobre el treballador com a receptor del risc.

La diferència entre **prevenció i protecció** és que la prevenció vol eliminar el risc en l'origen, i així evitar-ne l'aparició; i l'objectiu de la protecció és minimitzar o evitar els danys que puguin ocasionar els diferents riscos.

L'avaluació de riscos estableix si és necessari adoptar mesures o tècniques que evitin les conseqüències o danys sobre les persones. Aquestes tècniques s'anomenen **tècniques de prevenció** i es divideixen segons les especialitats de prevenció.

Segons l'objectiu, les tècniques que s'utilitzen en la prevenció de riscos són: seguretat en el treball, higiene industrial, ergonomia, psicosociologia i medicina del treball

La **seguretat en el treball** és una tècnica que treballa la seguretat al lloc de treball per evitar els accidents de treball.

El seu objectiu és preveure els riscos d'accidents, eliminar-los i desenvolupar la protecció de danys i pèrdues.

Els accidents es produeixen per factors tècnics i factors humans. Els factors tècnics més usuals són:

- Màquines i equips de treball, amb risc mecànic, risc elèctric i risc per contacte tèrmic, bàsicament.
- Ferramentes manuals i a motor.
- Contactes elèctrics directes o indirectes.
- Incendis i explosions.
- Llocs i espais de treball, per dimensions, ordre i neteja, etc.
- Manipulació, transport i emmagatzematge de material, per postures inadequades, equips de transport, etc.

La **higiene industrial** estudia i valora els diferents tipus de contaminants químics, físics i biològics presents en els llocs de treball, per tal de preveure els trastorns o malalties professionals que poden ocasionar en els treballadors.

És doncs, el conjunt de tècniques que s'ocupa d'identificar i avaluar els factors de risc que existeixen en l'ambient de treball.

Els contaminants ambientals poden ser dels següents tipus:

- Físics: soroll, vibracions, radiacions, temperatura.
- Químics: sòlids, líquids i gasosos.
- Biològics: bacteris, virus i microorganismes.

Actua identificant els factors de risc, mesurant la intensitat de l'agent i el temps d'exposició del treballador, comparant el valor del risc amb uns valors de referència, valors límits ambientals o TLV, i corregint la situació ambiental si és necessari.

L'ergonomia és una ciència que estudia com evitar els riscos ergonòmics adaptant el treball a les característiques i limitacions anatòmiques i fisiològiques dels treballadors, per aconseguir el seu benestar, seguretat i salut.

Estudia les relacions entre el treballador i el tipus de tasca que desenvolupa mitjançant l'adaptació de les condicions de treball a les característiques físiques i psicològiques de la persona treballadora.

Detecta els problemes en l'anàlisi de l'activitat professional sense tenir en compte el lloc de treball, és a dir, en la fase de disseny i també modifica llocs de treball en funcionament. Estudia les relacions entre la persona i les condicions mètriques i proporcionals d'un lloc de treball i, per tant, estudia les postures, els moviments i les posicions d'un treballador en el transcurs de la seva activitat.

Té en compte els temps de treball i avalua la relació entre la fatiga i el descans; també estudia l'adaptació del treballador a condicions temporals com l'horari, els torns o la jornada.

Analitza el medi ambient laboral, com la il·luminació, la temperatura o els colors, i estudia de quina manera pot ser més comfortable.

Analitza l'organització del treball i estudia la càrrega física o mental de cada lloc de treball, per adaptar-ho als treballadors i crear benestar.

La **psicosociologia** és la ciència que estudia entre d'altres, com evitar la insatisfacció i l'estrès en el treball.

Estudia i avalua les condicions que afecten el comportament del treballador i la seva interacció social en el procés de treball, els hàbits, les tendències, la fatiga, les necessitats de repòs, les motivacions, les relacions de grups de treball i l'organització del treball.

D'una banda, intenta, d'una altra, eliminar la insatisfacció en el treball com una de les causes d'accidents de treball i de malaltia i, de l'altra, aconseguir una perfecta adaptació entre el treballador i el seu entorn.

Estudia els aspectes psíquics i socials de l'individu en l'ambient de treball per prevenir els danys psicosocials que l'organització del treball, sense oblidar les característiques pròpies de l'individu, li poden produir. Actua mitjançant la selecció de personal, l'orientació professional i el clima laboral.

La **medicina del treball** és el conjunt de tècniques mèdiques que tenen l'objectiu de mantenir la salut de la persona treballadora.

Mitjançant els reconeixements mèdics i l'educació sanitària es vol evitar l'aparició de malalties; i mitjançant el tractament o la reparació adequats, es vol curar o reduir els efectes de les que ja hi són. És per això que es parla de medicina preventiva i de medicina curativa.

La medicina del treball centra la seva activitat en la prevenció i assessorament sobre els requisits necessaris per establir i conservar un ambient de treball segur i saludable que afavoreixi una salut física i mental òptima en relació amb el treball i l'adaptació d'aquest a les capacitats del treballadors tenint en compte els seu estat de salut física i mental.

2.3. Mesures de protecció: Col·lectives i individuals

L'objectiu de la seguretat laboral és evitar els riscos adoptant mesures o tècniques de prevenció. Quan no sigui possible evitar els riscos, s'utilitzaran mesures i tècniques de protecció que eliminin o disminueixin els danys derivats dels riscos.

Les **tècniques de protecció** són el conjunt d'activitats, en el camp de la prevenció de riscos, encaminades a eliminar o disminuir els danys que puguin causar els riscos laborals als treballadors.

Es diferencien de les tècniques de prevenció en el fet que aquestes pretenen eliminar el risc des de l'origen, mentre que les de protecció donen per fet que hi ha el risc, i el seu objectiu és eliminar o disminuir el dany que se'n pugui derivar.

La protecció personal té per objecte interposar una última barrera entre el risc i la persona treballadora mitjançant equips que han de ser utilitzats per ell o ella. Per definició, no elimina el risc i la seva funció preventiva és limitada.

Si de totes maneres es decideix que s'han d'utilitzar, cal prestar la màxima atenció a l'elecció adequada, tant per evitar que aquesta barrera sigui de fet falsa, agreujant l'exposició, com per evitar incomoditats. A més, cal organitzar un programa d'implantació i seguiment d'aquestes mesures de protecció.

Les mesures de protecció s'apliquen al medi de treball, instal·lacions, equips i màquines. No han de comportar cap tipus de molèstia física que interfereixi en l'execució de la feina, ni requereixen la participació del treballador en el seu ús.

2.3.1. Mesures de protecció col·lectiva

Les mesures de protecció col·lectiva són les que protegeixen més d'un treballador, és a dir que garanteixen la seguretat de diversos treballadors simultàniament.

Són mesures de protecció col·lectiva:

- Resguards. Són dispositius que s'afegeixen a la màquina i impedeixen que el treballador pugui accedir a les parts perilloses. Eviten talls, cops o atrapades.
- Baranes. Eviten les caigudes a gran altura tant de persones com d'objectes.
- Plataformes. Impedeixen la caiguda dels treballadors i serveixen per tancar buits.
- Xarxes de seguretat. S'utilitzen en les obres i serveixen per minimitzar els efectes de les possibles caigudes d'objectes.
- Interruptors diferencials. Són dispositius que s'utilitzen per interrompre el pas de corrent en cas de contactes entre el treballador i la instal·lació elèctrica.
- Senyalització de riscos. Informació dels riscos utilitzant senyals amb colors i símbols que adverteixen del perill, prohibeixen una conducta o informen d'una situació.

També hi pot haver senyalització lluminosa i acústica. En el cas de senyalització lluminosa, la llum emesa pel senyal haurà de provocar un contrast lluminós apropiat respecte al seu entorn, en funció de les condicions d'ús previstes. La intensitat haurà d'assegurar-ne la percepció, sense produir enlluernament.

En el cas de senyalització acústica, el senyal haurà de tenir un nivell sonor superior a l'ambiental, de manera que sigui clarament audible, sense arribar a ser excessivament molest.

2.3.2. Mesures de protecció individual

Són els equips de protecció individual (EPI) aquells que el treballador ha d'utilitzar per protegir-se dels riscos que posen en perill la seva salut o seguretat.

L'objectiu dels EPI és protegir les parts del cos de la persona treballadora que estiguin exposades directament o indirectament a un risc.

La utilització d'aquests equips pels treballadors està regulada en Reial decret 773/1997, de 30 de maig, que suposa la transposició al dret espanyol del contingut de la Directiva 89/656/CEE, de 30 de novembre.

Els treballadors i els seus representants han de rebre formació i informació sobre les instruccions i la correcta utilització dels EPI, i sobre els riscos que es volen evitar amb ells.

2.4. Actuació en cas d'accident de treball

Tota activitat laboral implica que el treballador pot estar exposat a situacions de risc inesperades i d'emergència que posin en perill la vida d'una o més persones.

L'empresari, segons estableix la Llei de prevenció de riscos laborals, tenint en compte la grandària i l'activitat de l'empresa, haurà d'analitzar les possibles situacions d'emergència i adoptar les mesures necessàries en matèria de primers auxilis, lluita contra incendis i evacuació dels treballadors. Per a això, designarà el personal encarregat de posar en pràctica aquestes mesures.

Una adequada prevenció de riscos laborals comporta la planificació de les actuacions davant de situacions d'emergència. Per a això, s'elabora d'un pla d'emergència.

Tota empresa ha de disposar d'un pla D'EMERGÈNCIA O D'AUTOPROTECCIÓ que descrigui el pla d'actuacions davant una situació de risc d'acord amb l'activitat de l'empresa.

2.4.1. Pla d'emergència

El **pla d'emergència** és un document que recull la planificació dels mitjans humans i materials que cal emprar en una situació d'emergència, i descriu la forma d'actuar. La finalitat és reduir al mínim els danys que produeixi la situació de risc inesperat o d'emergència i, per tant, evitar la improvisació en cas d'accident.

Des del moment que ocorre un accident de treball fins que la víctima és atesa per personal especialitzat, s'han de fer diverses actuacions amb l'objectiu d'evitar l'empitjorament de les lesions.

Aquestes actuacions aniran encaminades a:

- Rescatar el lesionat i allunyar-lo del perill.
- Assistir l'accidentat per evitar que se n'agreugi situació.
- Protegir les ferides d'infeccions.
- Establir comunicació amb els serveis externs que intervindran, ja sigui a la mateixa empresa (Serveis d'urgència, ambulàncies, bombers...), o bé a altres llocs (hospitals, protecció civil...).
- Organitzar l'evacuació i el trasllat del ferit.

En molts casos són els companys de l'accidentat els primers a atendre'l mentre no arribi l'assistència mèdica i, per tant, hauran d'estar preparats per posar en pràctica la tècnica que, en primers auxilis, es coneix com a PAS.

PAS són les inicials de tres conceptes que descrivim a continuació:

- Protegir. El primer que cal fer és allunyar la persona accidentada del perill.
- Avisar. Avisar als serveis de socors que han d'intervenir activant el servei d'emergència.
- Socórrer. Reconeixer els signes vitals. Es comprova si l'accidentat està conscient i, en la mesura que es pugui, es comprova la respiració i el funcionament cardíac mitjançant la presa del pols.

Els **primers auxilis** són les mesures que s'adopten amb un accidentat o malalt sobtat en el mateix lloc dels fets fins a l'arribada de l'assistència mèdica.

Qui els aplica ha d'estar capacitat per no causar, per desconeixement, més danys dels que ja s'han produït.

La Llei de prevenció de riscos laborals estableix, en l'article 20, que: «l'empresari, tenint en compte la grandària i l'activitat de l'empresa, i la possible presència de persones alienes a aquesta, haurà d'analitzar les possibles situacions d'emergència i adoptar les mesures oportunes en matèria de primers auxilis».

Els primers auxilis que es dispensen a les persones accidentades tenen com a objectiu preservar la vida, pal·liar el dolor i evitar les lesions secundàries.

Com apliquem les tècniques de primers auxilis i de la forma que les apliquem, depèn, en alguns casos, una cosa tan important com la vida o la mort d'una persona i, en altres, que una lesió susceptible de produir una incapacitat permanent quedi limitada a una lesió temporal sense conseqüències s'actuarà de la forma següent:

- Actuar amb rapidesa però tranquil·litzant l'accidentat. Avisar els serveis mèdics al més aviat possible perquè es desplacin al lloc de l'accident.
- Assegurar-se que no hi ha perill de gasos tòxics, corrents elèctrics, explosions ni esfondraments; ja que, prèviament, s'haurà de traslladar l'accidentat –també per seguretat pròpia– fora del lloc perillós, o bé, si escau, tallar el corrent elèctric.
- Examinar bé l'accidentat, amb l'objectiu de comprovar si ha perdut el coneixement, respira, té pols, sagna o presenta alguna fractura.

Si la persona està inconscient, no se li ha d'administrar cap beguda.

- Col·locar i mantenir el ferit en posició horitzontal si està conscient.

Si està inconscient i es té la seguretat absoluta que no té lesions a la columna vertebral, s'ha de col·locar i mantenir en posició lateral de seguretat (PLS: posició lateral de seguretat); d'aquesta manera, es possibilita una millor circulació de la sang i, en conseqüència, el cervell està oxigenat i evitem un possible ofegament en cas de vòmit.

- Fer només l'imprescindible. Les cures han de ser simples, i el socorrista sempre ha de tenir en compte que no és un professional en la matèria i mai no pot substituir un metge.
- Mantenir l'accidentat calent. Tots els lesionats tendeixen a perdre temperatura. Per evitar-ho, el millor és abrigar-lo amb una manta o abric.
- Tranquil·litzar l'accidentat, calmar-li els temors i procurar que no es vegi les ferides.

Les empreses de més de 50 treballadors o les d'especial perillositat han de tenir un local específic per a primers auxilis.

2.4.2. Vigilància de la salut

La **vigilància de la salut** dels treballadors és una activitat preventiva que serveix per protegir la salut dels treballadors, perquè permet identificar errades en el pla de prevenció. La vigilància de la salut dins l'àmbit laboral és un concepte nou que fins ara s'havia identificat amb la pràctica d'uns reconeixements mèdics poc específics o «en sèrie» de la població laboral.

La vigilància de la salut se centra en la pràctica d'una sèrie de reconeixements mèdics específics als treballadors, que permeten la recollida sistemàtica i continuada d'un conjunt de dades referides al seu lloc de treball (factors de risc), i als efectes que aquests puguin tenir sobre el treballador.

La vigilància de la salut ha de complir les següents premisses:

- Serà garantida a tots els treballadors.
- Serà específica en funció dels riscos identificats inherents al lloc de treball.
- Tindrà un caràcter totalment voluntari per al treballador, llevat dels supòsits específicament reglamentats.
- Tota la informació obtinguda durant l'acte mèdic serà confidencial. Només el personal del servei de salut laboral tindrà accés a la informació, així com l'autoritat sanitària.
- En cap supòsit tindrà caràcter discriminatori.
- La realització de l'activitat sempre es farà per personal acreditat i qualificat.

Les activitats que comprèn la vigilància de la salut són:

- Avaluacions periòdiques de la salut mitjançant reconeixements mèdics, d'acord amb els riscos detectats
- Vacunacions específiques, segons el lloc de treball
- Campanyes de prevenció i promoció de la salut
- Investigació de les causes dels danys per a la salut i anàlisis epidemiològiques
- Estudis d'absentisme per malaltia, per tal de detectar possibles causes de risc laboral no avaluades.
- Assistència en cas d'accident laboral i primers auxilis
- Formació i informació en matèria de salut laboral

La finalitat que té la vigilància de la salut és la detecció precoç de les repercussions de les condicions de treball sobre la salut. La identificació o detecció de treballadors especialment sensibles a certs riscos. Orientar el treballador en funció dels riscos a què està exposat. Identificar nous riscos que no havien estat considerats a l'avaluació inicial. Analitzar els resultats amb criteris epidemiològics.

La vigilància de la salut la porta a terme el personal sanitari amb competència tècnica, formació i capacitat acreditada. Aquest personal està integrat a l'àrea de Vigilància de la Salut que forma part del Servei de Prevenció.



3. Drets i deures

Les causes més freqüents dels accidents i dels incidents les trobem en la manca de prevenció a l'empresa, per errors d'actuació o d'omissió, per desconeixement o manca de control dels riscos a l'hora de treballar, i per tant, és important la teva formació en prevenció i que utilització dels equips de protecció individual (EPI) més adequats a cada tipus de treball.

Com a treballador has de conèixer i complir des del primer dia de feina amb les normes de seguretat que s'estableixin per desenvolupar les teves tasques. En cas de dubte o desconeixement has d'adreçar-te al teu responsable superior.

Com a treballador has de col·laborar en la PRL i informar de qualsevol situació que pugui produir-se en el desenvolupament del teu treball i que comporti risc per a la seguretat o la salut teva o dels altres.

Les lleis europees i del nostre país amparen als treballadors i a la seva salut:

La Constitució espanyola a l'article 15 reconeix el dret a la vida i a la integritat física i moral i a l'article 40.2 estableix dintre de la política social i econòmica, el deure dels poders públics de vetllar per la seguretat i la higiene en el treball.

L'Estatut dels Treballadors (ET) estableix els drets i obligacions per als treballadors a l'article 4.2 estableix com a condició de la relació de treball el dret que tenen els treballadors a la seva integritat física i a una adequada política de seguretat i d'higiene. I a l'article 5:

- a) Estableix que els treballadors tenen el deure de complir les obligacions concretes del seu lloc de treball.
- b) Els treballadors tenen el deure de complir les mesures de seguretat i d'higiene que s'adoptin.

A l'article 19.1 parla de que el treballador té dret a una protecció eficaç en matèria de seguretat i d'higiene. L'article 19.2 diu que el treballador està obligat a complir a la feina les mesures legals i reglamentàries de seguretat i d'higiene.

La Llei 31/1995, de 8 de novembre sobre la prevenció de riscos laborals va néixer com a resultat de la transposició de diverses directrius europees molt significatives en matèria de prevenció de riscos, especialment la Directriu del consell 89/391/CEE de 12 de juny,

relativa a l'aplicació de mesures per promoure la millora de la salut dels treballadors a la feina.

És a la llei de prevenció LPRL on parla de la protecció de tots els treballadors i treballadores sigui quina sigui la seva edat, i a l'article 27 parla de la Protecció dels menors dient:

1. Abans de la incorporació a la feina de joves menors de divuit anys, i abans de qualsevol modificació important de les seves condicions de treball, l'empresari ha de dur a terme una avaluació dels llocs de treball que hagin d'ocupar, a fi de determinar la naturalesa, el grau i la durada de la seva exposició, en qualsevol activitat susceptible de presentar un risc específic, a agents, processos o condicions de treball que puguin posar en perill la seguretat o la salut d'aquests treballadors.

Amb aquesta finalitat, l'avaluació ha de tenir en compte especialment els riscos específics per a la seguretat, la salut i el desenvolupament dels joves derivats de la seva manca d'experiència, de la seva immaduresa per avaluar els riscos existents o potencials i del seu desenvolupament encara incomplet.

En qualsevol cas, l'empresari ha d'informar aquests joves i els seus pares o tutors que hagin intervingut en la contractació, de conformitat amb el que disposa la lletra b de l'article 7 del Text refós de la Llei de l'estatut dels treballadors, aprovat pel Reial decret legislatiu 1/1995, de 24 de març, dels possibles riscos i de totes les mesures que s'hagin adoptat per a la protecció de la seva seguretat i la seva salut.

2. Tenint en compte els factors abans assenyalats, el Govern ha d'establir les limitacions a la contractació de joves menors de divuit anys en feines que presentin riscos específics. La Directiva 94/33/CEE del Consell, disposa que es prohibirà el treball dels menors:

- 1) en aquells llocs de treball que superin objectivament les seves capacitats físiques o psicofísiques;
- 2) que impliquin una exposició nociva a agents tòxics, cancerígens, que produeixin alteracions genètiques hereditàries, que tinguin efectes nefasts per al fetus durant l'embaràs o que tinguin qualsevol altre efecte nefast i crònic per a l'ésser humà;
- 3) que impliqui una exposició nociva a radiacions;
- 4) que representi risc d'accident en atenció a la falta de consciència o experiència pròpia dels joves; o
- 5) que posin en perill la seva salut per exposar-los al fred o calor, sorolls o causa de vibracions.

Aquesta Directiva conté un Annex en la qual s'especifiquen, entre uns altres, els agents, procediments i treballs considerats perillosos i, per tant, vetats a la contractació de menors.

Aquests són:

- 1) agents físics: radiacions ionitzants o treballs en atmosferes amb sobrepressió elevada;

- 2) agents biològics patògens;
- 3) agents químics tòxics, molt tòxics, corrosius o explosius;
- 3) substàncies o preparats nocius, cancerígens o amb efectes mutagènics;
- 4) substàncies o preparats irritants o amb efectes sensibilizants;
- 5) treballs de sacrifici industrial d'animals o en els recintes d'animals feroços o verinosos;
- 6) treballats amb risc per esfondrament;
- 7) treballs amb el risc de tipus elèctric; o
- 8) treballs el ritme dels quals estigui condicionat per màquines i que estiguin remunerats en funció del resultat.

Aquestes previsions han de completar-se amb el que es disposa en el RD de 26 de juliol de 1957, conforme al com queden vetats als menors:

- a) El treball en les activitats i indústries que es comprenen en la relació primera unida al Decret;
 - b) El greixatge, neteja, examen o reparació de les màquines o mecanismes en marxa que resultin de naturalesa perillosa;
 - c) El maneig de premses, guillotines, cisalles, serres de cinta o circulars, trepants mecànics i, en general, qualsevol màquina que per les operacions que realitzi, les eines o útils empleats o les excessives velocitats de treball representi un marcat perill d'accidents, tret que aquest s'eviti totalment mitjançant els oportuns dispositius de seguretat;
 - d) Qualsevol treball que s'efectuï a més de quatre metres d'altura sobre el terreny o sòl, tret que es realitzi sobre pis continu i estable, tal com passarel·les, plataformes de servei o altres anàlegs, que es trobin degudament protegits;
 - e) Tots aquells treballs que resultin inadequats per a la salut d'aquests treballadors per implicar excessiu esforç físic o ser perjudicials a les seves circumstàncies personals; i
 - f) El treball de transportar, empènyer o arrossegar càrregues que representin un esforç superior al necessari per moure en rasant de nivell els pesos (inclòs el del vehicle).
- (Font: Comentario práctico a la ley de prevención de riesgos laborales. UGT Catalunya 2008)

Drets i deures de la persona treballadora

La Llei de prevenció de riscos laborals, en el capítol III, regula els drets i les obligacions en matèria de riscos laborals per als subjectes implicats.

El reconeixement d'un dret del treballador implica el deure correlatiu de l'empresa, cosa que obliga a adoptar les mesures necessàries per a garantir-ho.

La responsabilitat màxima en matèria preventiva recau sobre els empresaris com a conseqüència del poder de direcció que tenen, tot i que les administracions públiques, els representants dels treballadors i els serveis tècnics i de prevenció també hi estan implicats.

Drets del treballador en matèria preventiva

És important que com a treballador coneguis els teus drets en matèria preventiva que es recullen en la Llei de prevenció de riscos laborals, ja que comporten obligacions que els empresaris han de conèixer i complir i que tu com a treballador has d'exigir, ja que en cas d'incompliment poden comportar sancions importants.

- Dret al subministrament d'equips de protecció individual (EPI).
- Dret a rebre informació i formació sobre totes les qüestions relatives a la prevenció de riscos laborals que els puguin afectar.
- Dret a la vigilància de la salut mitjançant reconeixements mèdics.
- Dret de participació.
- Dret a la gratuïtat de les mesures preventives adoptades.
- Dret dels seus representants a la paralització de l'activitat laboral en cas de risc greu i imminent, i de tots els treballadors a abandonar el lloc de treball sense ser sancionats.

Arran d'aquests drets del jove treballador, respecte a quines mesures específiques de prevenció ha d'adoptar l'empresari igual que ocorre pel que fa a altres àmbits, l'empresari ha d'haver realitzat una rigorosa valoració prèvia de llocs de treball, en els quals hagi mesurat específicament aquells riscos associats a l'edat de la persona que estigui o pugui ocupar-los.

Especialment, s'exigeix que l'empresari o els òrgans encarregats de dur a terme l'avaluació de llocs de treball, prenguin en consideració els riscos derivats de la falta d'experiència, de la immaduresa... per avaluar els riscos existents o potencials i de la falta de desenvolupament personal complet, característiques totes elles concurrents amb caràcter general entre els menors i joves i que, d'alguna manera, són les que justifiquen aquestes previsions.

Igualment, l'empresari ha d'informar de manera clara sobre els riscos inherents al lloc de treball i sobre les mesures de prevenció i protecció a adoptar necessàriament. Aquesta informació ha de facilitar-se al mateix treballador i als pares i tutors que hagin participat en la seva contractació.

Com a complement necessari a això, l'empresari haurà d'intensificar els deures de formació i de vigilància a fi que el treballador rebi i compregui de manera inequívoca les instruccions sobre el maneig de determinats útils o sobre els procediments d'actuació, no només en l'acompliment de les seves funcions, sinó també pel que fa a la seva mera presència en l'establiment empresarial o les seves dependències. (Font: Comentario práctico a la ley de prevención de riesgos laborales. UGT Catalunya 2008)

Respecte a si existeix, igualment, algun tipus de previsió específica en matèria de temps de treball, vinculada a la política preventiva hem de dir que el ET contempla tot un seguit d'indicacions a propòsit de l'ordenació del temps de treball dels menors, així, queda prohibit que realitzin hores extraordinàries, treballs nocturns o que es regeixin per les disposicions específiques contemplades en el RD 1561/1995 de jornades especials.

Igualment, no podran realitzar més de 8 hores diàries de treball efectiu, incloent-hi en tot cas, el temps dedicat a la formació i, si treballassin per a diversos ocupadors, les hores realitzades per a cadascun d'ells.

En el cas que realitzin horari continu, haurà d'articular-se una pausa no inferior a 30 minuts, sempre que la jornada excedeixi de 4 hores i mitjana.

I pel que es refereix al descans intersemanal, l'empresari haurà d'atorgar als treballadors menors un període no inferior a dos dies ininterromputs. (Font: Comentario práctico a la ley de prevención de riesgos laborales. UGT Catalunya 2008)

Obligacions del treballador en matèria preventiva

Com a treballador tens unes obligacions establertes a la LPRL:

- Complir les mesures de prevenció.
- Fer servir de manera adequada les màquines, aparells, eines, substàncies perilloses, equips de transport i, en general, qualsevol mitjà amb el qual desenvolupin la seva activitat.
- Fer servir correctament els mitjans i equips de protecció que proporcioni l'empresari, seguint les instruccions.
- No desactivar els dispositius de seguretat i utilitzar-los correctament.
- Informar immediatament el superior jeràrquic, els delegats de prevenció o el servei de prevenció, de qualsevol situació laboral que, per motius raonables, els sembli un risc per a la seguretat i la salut dels treballadors.

- Contribuir al compliment de les obligacions sobre seguretat i salut laboral establertes per l'autoritat competent.
- Cooperar amb l'empresari per tal que pugui garantir unes condicions de treball segures i sense riscos.

3.1. Informació i participació

L'objectiu principal de la Prevenció de Riscos en el treball és promoure la seguretat i la salut dels treballadors mitjançant l'aplicació de mesures i el desenvolupament de les activitats necessàries per a la prevenció de riscos derivats del treball, aplicant els principis de l'acció preventiva.

Un d'aquests principis bàsics i fonamentals és la INFORMACIÓ i la FORMACIÓ dels treballadors, empresaris o altres persones relacionades amb la prevenció de riscos.

L'empresari ha de garantir que aquests treballadors reben informació sobre els riscos als quals s'han d'exposar, que tenen la qualificació o les aptituds professionals necessàries, que es fan controls mèdics especials i que es compleixen les mesures de protecció i prevenció de riscos.

Article 18 de la LPRL Informació, consulta i participació dels treballadors

1. A fi de complir el deure de protecció que estableix aquesta Llei, l'empresari ha d'adoptar les mesures adequades perquè els treballadors rebin totes les informacions necessàries en relació amb:
 - a) Els riscos per a la seguretat i la salut dels treballadors al lloc de treball, tant els que afecten l'empresa en conjunt com els que afecten cada tipus de lloc de treball o funció.
 - b) Les mesures i les activitats de protecció i prevenció que es poden aplicar als riscos indicats en l'apartat anterior.
 - c) Les mesures adoptades d'acord amb el que disposa l'article 20 d'aquesta Llei. Les empreses que tinguin representants dels treballadors, la informació a què es refereix aquest apartat l'ha de facilitar l'empresari als treballadors a través d'aquests representants; això no obstant, cal informar directament cada treballador dels riscos específics que afectin el seu lloc de treball o la seva funció, i de les mesures de protecció i prevenció aplicables a aquests riscos.
2. L'empresari ha de consultar els treballadors, i permetre'n la participació, en el marc de totes les qüestions que afectin la seguretat i la salut en el treball, d'acord amb el que disposa el capítol V d'aquesta Llei.

Els treballadors tenen dret a fer propostes a l'empresari, i també als òrgans de participació i representació que preveu el capítol V d'aquesta Llei, adreçades a la millora dels nivells de protecció de la seguretat i la salut a l'empresa.

Amb caràcter particular, és a dir, quan escaigui i per cada persona directament afectada, la informació específica sobre el seu lloc de treball haurà d'incloure a més:

- Els agents químics perillosos presents en el lloc de treball, incloent-hi la seva denominació, els riscos per a la seguretat i la salut (categoria, indicació de perill, pictograma, frases H), els valoris límit d'exposició professional establerts al nostre país, les mesures preventives a adoptar, tant de protecció col·lectiva com a individual, l'actuació que ha de seguir-se en casos com a abocament, esquitxada, incendi o altres emergències, i les mesures de primers auxilis.

Aquestes informacions poden preparar-se a partir de la fitxa de dades de seguretat del producte, que ha de quedar a disposició d'aquests treballadors.

- Les condicions i forma correcta d'utilització dels equips de treball, tenint en compte les instruccions del fabricant, així com les situacions o formes d'utilització anormals que puguin preveure's, amb especial atenció a les conclusions que puguin deduir-se dels incidents ocorreguts en la pràctica.
- Els riscos contra els quals protegeixen els equips de protecció individual la utilització de la qual sigui preceptiva, així com les activitats o ocasions en les quals han d'utilitzar-se. També, haurà de proporcionar-se'ls instruccions, preferentment per escrit, sobre la forma correcta d'usar-los, mantenir-los i substituir-los.

El contingut de la informació ha de subministrar-se a tots els treballadors, serà el dels resultats de l'avaluació de riscos del seu lloc de treball, incloent-hi un llistat de tots els riscos estudiats, i especificant després, només per a cadascun dels efectivament detectats, les mesures ja implantades per controlar-los i les pendents d'adopció, si les hi hagués, amb els terminis previstos per fer-ho.

A més, com hem vist, cada treballador ha de rebre una informació més àmplia sobre els riscos específics del seu lloc de treball, incloent-hi, quan escaigui, les precisions que para determinats riscos estableixen els corresponents Reglaments. En qualsevol cas, mai serà suficient la mera informació, per completa que sigui, per als riscos específics d'un treballador, sinó que caldrà que aquesta informació es proporcioni en un context didàctic, és a dir, en interacció amb un docent, i és complementi amb l'ensinistament (pràctica) necessari.

Encara que la Llei no exigeix explícitament que tota la informació que cal proporcionar als treballadors se'ls presenti per escrit, és més que convenient que així sigui.

La normativa en PRL no estableix concrecions sobre aquest tema que quan s'ha d'informar al treballador, però entenent que l'objectiu de la informació és garantir que cada persona disposi des del principi de la seva relació laboral de la informació que la llei estableix per garantir els seus drets i que aquesta informació es mantingui actualitzada, la informació s'hauria de:

- Proporcionar la informació inicial, tant la general de l'empresa com l'específica del lloc, en el moment de la incorporació del treballador a l'empresa.
- Actualitzar periòdicament (per exemple cada 6 mesos o 1 any, segons l'entitat dels riscos presents) la informació proporcionada inicialment, per incloure en ella els canvis que s'haguessin produït.
- Comunicar amb caràcter immediat les modificacions majors com, per exemple, les derivades de la recerca de danys per a la salut o de la introducció de nous mètodes de treball, nous equips o productes, innovacions tecnològiques...

3.2. Formació

La FORMACIÓ en salut laboral busca que cadascú exerceixi les funcions que la llei li assigna dins del sistema de prevenció de riscos en l'empresa. L'eficàcia de les intervencions preventives en els centres de treball està directament relacionada tant amb la capacitat del personal per integrar la prevenció en la gestió general de l'empresa, així com amb la capacitat d'implicar a tots i totes en les activitats preventives concretes.

Per això, l'obligació legal de formar i informar els treballadors en prevenció de riscos laborals aconsegueix a tots: també als directius i comandaments, encara que no tinguin assignades funcions de prevenció.

Segons la llei de prevenció al seu article 19 on es parla de la formació dels treballadors es comenta:

1. En compliment del deure de protecció, l'empresari ha de garantir que cada treballador rebi una formació teòrica i pràctica, suficient i adequada, en matèria preventiva, tant en el moment de la contractació, sigui quina sigui la modalitat o la durada, com quan es produeixin canvis en les funcions que exerceixi o s'introdueixin noves tecnologies o canvis en els equips de treball.
La formació s'ha de centrar específicament en el lloc de treball o la funció de cada treballador, adaptar-se a l'evolució dels riscos i a l'aparició d'altres de nous i repetir-se periòdicament, si cal.

2. La formació a què es refereix l'apartat anterior s'ha d'impartir, sempre que sigui possible, dins la jornada laboral o, sinó, en altres hores però descomptant de la jornada les hores que s'hi hagin esmerçat. La formació la pot impartir l'empresa amb mitjans propis o la pot concertar amb serveis externs, i en cap cas el cost no ha de recaure sobre els treballadors.

La formació en prevenció pretén capacitar al treballador per exercir el seu lloc o funció sense riscos, quan sigui possible, o amb riscos acceptablement controlats, seguint per a això les instruccions de l'empresa i emprant els mitjans posats a la seva disposició.

Es tracta no només que els treballadors coneguin el que han de fer i per què, sinó que aprenguin a fer-ho. D'aquí la importància de l'ensinistament (formació pràctica o entrenament), la fase de l'aprenentatge en la qual s'aprèn a fer alguna cosa, fent-ho.

La formació en PRL ha d'anar dirigida al conjunt de treballadors de l'empresa, des del primer fins a l'últim, sigui quin sigui el seu tipus de relació laboral, edat o gènere, tots són tributaris de formació preventiva, encara que les seves necessitats en aquest aspecte poden variar molt d'uns a uns altres en funció, sobretot, de l'entitat de les fonts de dany (o perills) involucrats en les seves funcions o tasques, de la gravetat dels riscos a elles associats, de la dificultat i grau de participació que requereixi el funcionament de les mesures de control previstes i de la formació professional prèvia dels qui han d'aplicar-les.

També els comandaments directes han d'adquirir d'hàbits segurs i saludables pels treballadors al seu càrrec, i han de rebre també formació sobre els riscos dels seus subordinats i les mesures preventives que aquests han d'adoptar.

Per establir la formació adequada a cada destinatari, caldrà realitzar un estudi de necessitats que avaluï la diferència entre la competència que disposa i la necessària per dur a terme la supervisió prenent també en consideració els requisits de seguretat i salut

A diferència de la informació, la formació es proposa produir un canvi en la conducta, de manera que, després de l'aprenentatge, la persona sigui capaç de fer el que abans no podia i, a més, senti la motivació de fer-ho.

La formació no pot limitar-se a impartir unidireccionalment prescripcions o normes de comportament.

La formació preventiva d'un treballador de nova incorporació a l'empresa hauria d'abastar, en principi, els blocs següents:

Formació preventiva general

Conceptes generals en prevenció. El marc de la prevenció a Espanya (normativa bàsica, organismes i entitats). El Pla de Prevenció de l'empresa (política preventiva, modalitat tècnica de prevenció, responsabilitats i funcions de l'estructura jeràrquica...). Visió general dels riscos de l'empresa (la política de la nostra empresa).

Formació preventiva del lloc de treball

Fonts de dany existents. Riscos associats a elles, amb una valoració de la seva gravetat. Mesures previstes per al control dels riscos.

Ensinistrament

El treballador ha d'entrenar-se la manera de fer servir correctament els mitjans i equips de treball i dels de protecció col·lectiva i individual disponibles en el seu lloc per al control dels riscos.

Els continguts concrets de tota aquesta formació han d'estar íntimament vinculats a l'avaluació de riscos actualitzada de l'empresa. L'ensinistrament i la formació preventiva del lloc de treball haurien de realitzar-se dins de la pròpia empresa en els llocs de treball per a què fos més efectiva.

La formació en salut laboral ha d'orientar-se doncs, a aconseguir la participació més gran activa en les activitats preventives, i segons les responsabilitats de cadascú, ha de capacitar per a la percepció de riscos, amb capacitat crítica i fomentant l'assumpció de les responsabilitats pròpies.

L'efectivitat de la formació s'ha d'avaluar, i els continguts s'ha de revisar i actualitzar. Les accions formatives s'han de repetir periòdicament.

3.3. Altres drets

Existeixen també altres obligacions empresarials com a drets de treballadors en concret que formen part de col·lectius específics de treballadors com a:

- Treballadors sensibles a determinats riscos.
- Treballadores en situació d'embaràs o part recent.
- Treballadors menors d'edat.
- Treballadors temporals.
- Treballadors d'empreses de treball temporal.

En el cas de La meva primera feina sensibles i treballadores joves i maternitat la llei estableix uns drets concrets a part dels ja establerts per als treballadors de manera genèrica i com a conseqüència del seu estat diferencial.

Article 25 de la PLRL: Protecció de treballadors especialment sensibles a determinats riscos.

1. L'empresari ha de garantir de manera específica a la protecció dels treballadors que, per les seves característiques personals o el seu estat biològic conegut, incloent-hi aquells que tinguin reconeguda la situació de discapacitat física, psíquica o sensorial, siguin especialment sensibles als riscos derivats del treball. Amb aquesta finalitat, ha de tenir en compte aquests aspectes en les avaluacions dels riscos i, en funció d'aquestes, ha d'adoptar les mesures de prevenció i protecció que calgui.
Els treballadors no han de ser ocupats en aquells llocs de treball en què, per raó de les seves característiques personals, estat biològic o per la seva discapacitat física, psíquica o sensorial degudament reconeguda, puguin tant ells com els altres treballadors i les altres persones relacionades amb l'empresa exposar-se a situacions de perill o, en general, quan estiguin manifestament en estats o situacions transitòries que no responguin a les exigències psicofísiques dels llocs de treball respectius.
2. De la mateixa manera, l'empresari ha de tenir en compte en les avaluacions els factors de risc que puguin incidir en la funció de procreació dels treballadors i les treballadores, en particular per l'exposició a agents físics, químics i biològics que puguin tenir efectes mutagènics o de toxicitat per a la procreació, tant en els aspectes de la fertilitat com del desenvolupament de la descendència, per tal d'adoptar les mesures preventives que calgui.

Article 26 de la LPRL: Protecció de la maternitat

1. L'avaluació dels riscos a què es refereix l'article 16 d'aquesta Llei ha de comprendre la determinació de la naturalesa, el grau i la durada de l'exposició de les treballadores en situació d'embaràs o part recent a agents, procediments o condicions de treball que puguin influir negativament en la salut de les treballadores o del fetus, en qualsevol activitat susceptible de presentar un risc específic. Si els resultats de l'avaluació revelen un risc per a la seguretat i la salut o una possible repercussió sobre l'embaràs o la lactància de les treballadores, l'empresari ha d'adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició al risc esmentat, a través d'una adaptació de les condicions o del temps de treball de la treballadora afectada. Aquestes mesures inclouen, quan calgui, la no-realització de feina nocturna o a torns.

Article 28 de la LPRL: Relacions de treball temporals, de durada determinada i en empreses de treball temporal

Quant als treballadors que provenen d'empreses de treball temporal la LPRL diu al seu article 28 que:

1. Els treballadors amb relacions de treball temporals o de durada determinada, i també els contractats per empreses de treball temporal, han de gaudir del mateix nivell de protecció en matèria de seguretat i salut que els altres treballadors de l'empresa en què presten els seus serveis.
L'existència d'una relació de treball de les indicades en el paràgraf anterior no justifica, en cap cas, una diferència de tracte pel que fa a les condicions de treball, en el que faci referència a qualsevol dels aspectes de la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors.
Aquesta Llei i les seves disposicions de desplegament s'han d'aplicar plenament a les relacions de treball indicades en els paràgrafs anteriors.
2. L'empresari ha d'adoptar les mesures que calgui per garantir que, amb caràcter previ a l'inici de la seva activitat, els treballadors a què fa referència l'apartat anterior rebin informació sobre els riscos als quals hagin d'estar exposats, en particular pel que fa a la necessitat de qualificacions o aptituds professionals determinades, l'exigència de controls mèdics especials o l'existència de riscos específics del lloc de treball que cal cobrir, i també sobre les mesures de protecció i prevenció davant d'aquests riscos. Aquests treballadors han de rebre, en tot cas, una formació suficient i adequada a les característiques del lloc de treball que hagin de cobrir, tenint-ne en compte la qualificació i l'experiència professionals i els riscos a què s'hagin d'exposar.
3. Els treballadors a què es refereix aquest article tenen dret a una vigilància periòdica del seu estat de salut, en els termes que estableixen l'article 22 d'aquesta Llei i les seves normes de desplegament.

4. L'empresari ha d'informar els treballadors designats per ocupar-se de les activitats de protecció i prevenció o, si s'escau, el servei de prevenció que preveu l'article 31 d'aquesta Llei de la incorporació dels treballadors a què es refereix aquest article, en la mesura necessària perquè puguin dur a terme les seves funcions de manera adequada respecte de tots els treballadors de l'empresa.
5. En les relacions de treball a través d'empreses de treball temporal, l'empresa usuària és responsable de les condicions d'execució de la feina en tot el que faci referència a la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors. A més, correspon a l'empresa usuària el compliment de les obligacions en matèria d'informació que preveuen els apartats 2 i 4 d'aquest article.

L'empresa de treball temporal és responsable del compliment de les obligacions en matèria de formació i vigilància de la salut que s'estableixen als apartats 2 i 3 d'aquest article. Amb aquesta finalitat, i sens perjudici del que disposa el paràgraf anterior, l'empresa usuària ha d'informar l'empresa de treball temporal, i aquesta els treballadors afectats, abans de la seva adscripció, sobre les característiques pròpies dels llocs de treball que han d'ocupar i les qualificacions requerides.

L'empresa usuària ha d'informar els representants dels treballadors a la mateixa empresa de l'adscripció dels treballadors que li proporcion i l'empresa de treball temporal. Aquests treballadors es poden adreçar als representants en l'exercici dels drets reconeguts en aquesta Llei.



4. Figures participatives a l'empresa

La Llei de prevenció de riscos laborals estableix el dret dels treballadors a participar en l'empresa en la prevenció de riscos laborals.

Són òrgans de **representació col·lectiva** els delegats de prevenció i el comitè de seguretat i salut.

4.1. Delegats de prevenció

Els **delegats de prevenció** són els representants dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en el treball.

Els delegats de prevenció són designats pels representants de personal (delegats de personal i comitès d'empresa) i entre ells, en les empreses de menys de 50 i més de 10 treballadors. Per mitjà de la negociació col·lectiva, es pot acordar la creació d'òrgans específics que facin les funcions que se'ls encomanin.

Els delegats de prevenció col·laboren amb l'empresa en la millora de l'acció preventiva, duen a terme funcions de promoció i foment de l'observança de la normativa sobre seguretat, salut i condicions de treball, i efectuen tasques de vigilància i control relacionades amb la prevenció de riscos laborals.

El nombre de delegats de prevenció en l'empresa depèn de la plantilla d'acord amb l'escala següent: els contractes de durada inferior a un any es computen segons el nombre de dies treballats en el període d'un any anterior a la designació; cada 200 dies treballats o fracció, es computen com un treballador més a efectes de determinar la plantilla i el nombre de delegats.

La designació d'aquests delegats i delegades es realitza per i entre els representants del personal.

Els Delegats i delegades de Prevenció tenen capacitat per:

- Col·laborar amb l'empresa en la millora de l'acció preventiva.
- Promoure i fomentar la cooperació dels treballadors en l'execució de la normativa sobre prevenció de riscos laborals.

- Ser consultats per l'empresa, amb caràcter previ a la seva execució, sobre les decisions que fa referència la Llei de Prevenció de riscos laborals.
- Exercir una tasca de vigilància i control sobre el compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals.

En l'exercici de les competències atribuïdes als Delegats i Delegades de Prevenció, estaran facultats per:

- Acompanyar als tècnics en les avaluacions de caràcter preventiu del medi ambient de treball, així com, en els termes previstos en l'article 40 d'aquesta Llei, als Inspectors de Treball i Seguretat Social en les visites i verificacions que realitzen en els centres de treball per comprovar el compliment de la normativa sobre prevenció de riscos laborals, podent formular davant d'ells les observacions que estimin oportunes.
- Tenir accés, amb les limitacions previstes en l'apartat 4 de l'article 22 de la Llei 31/95, a la informació i documentació relativa a les condicions de treball que siguin necessàries per a l'exercici de les seves funcions i, en particular, a la prevista en els articles 18 i 23. Quan la informació estigui subjecta a les limitacions ressenyades, només podrà ser subministrada de manera que es garanteixi el respecte de la confidencialitat.
- Ser informats per l'empresa sobre els danys produïts en la salut dels treballadors una vegada que aquest hagués tingut coneixement d'ells, podent presentar-se, fora de la seva jornada laboral, en el lloc dels fets per conèixer les circumstàncies dels mateixos.
- Rebre de l'empresa les informacions obtingudes per aquest, procedent de les persones o òrgans encarregats de les activitats de protecció i prevenció a l'empresa, així com dels organismes competents per la seguretat i la salut dels treballadors, sense perjudici de allò que disposa en l'article 40 de la Llei 31/95 en matèria de col·laboració amb la Inspecció de Treball i Seguretat Social.
- Realitzar visites als llocs de treball per exercir una labor de vigilància i control de l'estat de les condicions de treball, podent, amb tal finalitat, accedir a qualsevol zona dels mateixos i comunicar-se durant la jornada amb els treballadors, de manera que no s'alteri el normal desenvolupament del procés productiu.
- Recaptar de l'empresa l'adopció de mesures de caràcter preventiu i per la millora dels nivells de protecció de la seguretat i salut dels treballadors, podent amb tal finalitat efectuar propostes a l'empresa, així com al Comitè de Seguretat i Salut per la seva discussió en el mateix.
- Proposar a l'òrgan de representació dels treballadors l'adopció de l'acord de paralització d'activitats a què es fa referència en l'apartat 3 de l'article 21 de la Llei 31/95

4.2. Comitè de seguretat i salut

El **Comitè de Seguretat i Salut** és un òrgan paritari i col·legial de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria preventiva, com s'indica en els articles 38 i 39 de la Llei de prevenció de riscos laborals. El Comitè està format pels delegats de prevenció, d'una banda, i per l'empresari i/o els seus representants en nombre igual al dels delegats de prevenció, de l'altra.

La seva missió ha de ser participar en l'elaboració, posada en pràctica i avaluació, dels plans i els programes de prevenció de riscos en l'empresa.

Es podran promoure iniciatives sobre mètodes i procediments per a la prevenció efectiva de riscos laborals, i proposar a l'empresa la millora de les condicions o la correcció de les deficiències.

En les empreses i centres de treball que tenen 50 treballadors o més, es constituirà un comitè de seguretat i salut format, a parts iguals, pels delegats de prevenció i per l'empresari i/o els seus representants.

Els delegats sindicals i els representants tècnics de la prevenció en l'empresa participaran en el comitè amb veu però sense vot.

El comitè es reunirà trimestralment, com a mínim, i sempre que ho sol·liciti algun dels seus representants.

L'article 39 de la Llei 31/95 de prevenció de riscos laborals atorga al Comitè de Seguretat i Salut les competències següents:

- Participar en l'elaboració, la posada en pràctica i l'avaluació dels plans i programes de prevenció de riscos a l'empresa.
- Promoure iniciatives sobre mètodes i procediments per a l'efectiva prevenció dels riscos, proposant la millora de les condicions o la correcció de les deficiències existents.

En l'exercici de les seves competències, el CSS està facultat per a:

- Conèixer directament la situació relativa a la prevenció de riscos en el centre de treball, realitzant a tal efecte les visites que consideri oportunes.
- Conèixer els documents i informes relatius a les condicions de treball que siguin necessaris per al compliment de les seves funcions, així com els procedents de l'activitat del Servei de Prevenció, si escau.

- Conèixer i analitzar els danys produïts en la salut o en la integritat física dels treballadors, amb l'objectiu de valorar les seves causes i proposar les mesures preventives oportunes.
- Conèixer i informar la memòria i la programació anual del Servei de Prevenció.

Els membres de Comitè de Seguretat i Salut han de ser consultats i participar en totes aquelles accions preventives que es realitzin o programin en el centre de treball. Això implica que han de participar tant en l'elaboració dels plans i programes, com en la seva ficada en marxa i en l'avaluació de l'eficàcia dels mateixos.

5. Suport tècnic: eines i recursos del meu sindicat

La UGT de Catalunya posa a la teva disposició i a la de tots els treballadors i treballadores del país eines tècniques com la Unitat Integral de Prevenció, UIP o l'apartat de salut laboral de la nostra web per a fer-te arribar les novetats, notícies i informacions d'interès sobre el món de la prevenció de riscos laborals així com l'assessorament necessari sobre temes de salut laboral i prevenció de riscos laborals per a què puguis exigir els teus drets en aquestes temàtiques.

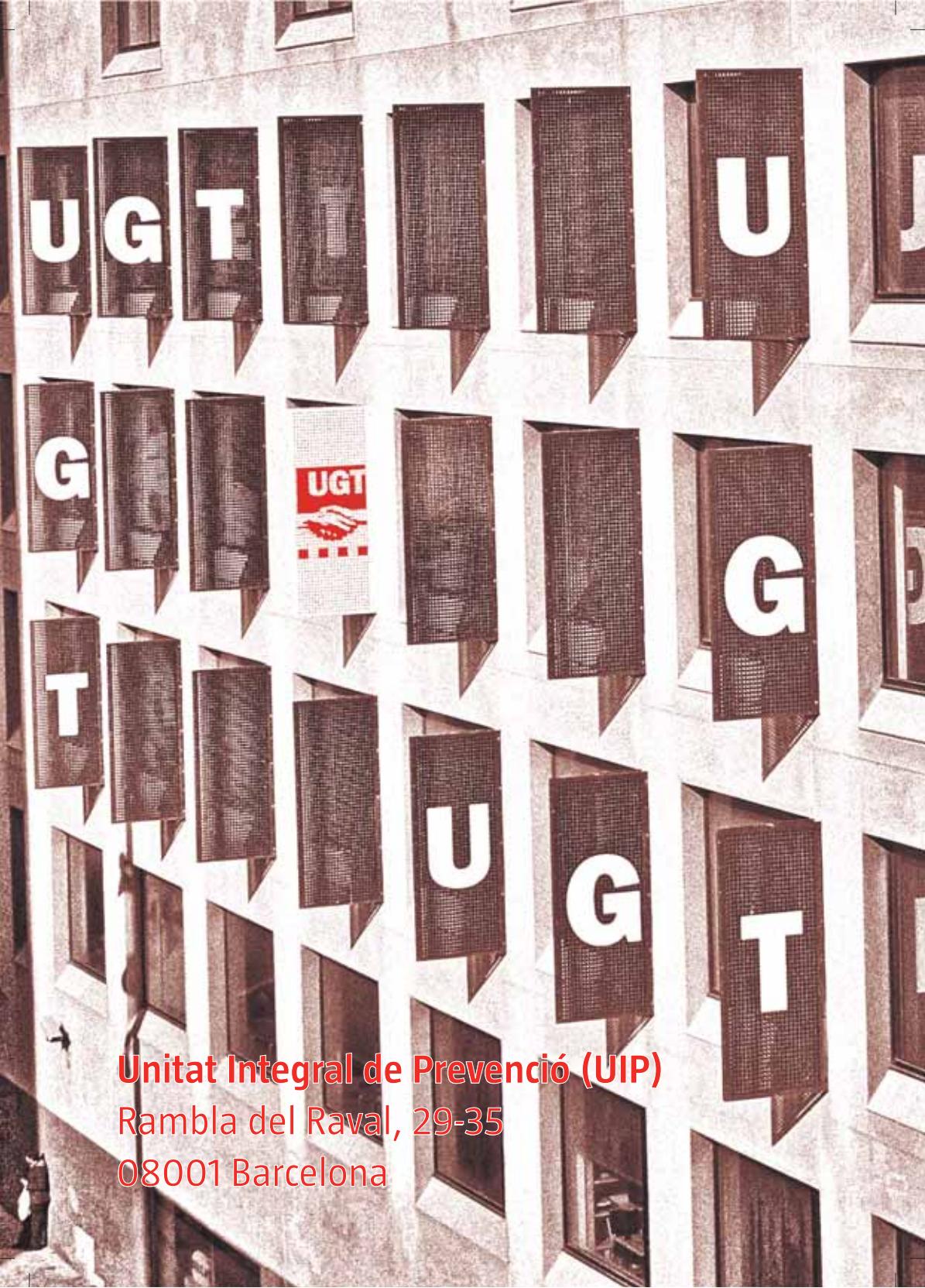
La Unitat Integral de Prevenció, UIP, fou creada fa 15 anys dintre de la nostra organització amb l'objectiu de facilitar a les persones treballadores, afiliats i afiliades, i als delegats i delegades de prevenció en concret el suport i l'assessorament tècnic en matèria de prevenció de riscos laborals.

L'equip de tècnics que formen part de la UIP són especialistes en temes relacionats amb la salut laboral i la prevenció de riscos a les empreses, així com sobre temes de mútues d'accidents de treball.

Des de la UIP es realitzen publicacions periòdiques com la revista Sense Risc o altres materials com guies, quaderns preventius i col·leccions de tríptics específics de sectors o riscos i diverses temàtiques d'actualitat.

Els objectius de treball de la UIP són:

- Promoure la prevenció de riscos laborals a les empreses a través de la participació de les persones treballadores com a eina fonamental per a la millora de les condicions de treball i la disminució dels accidents i les malalties professionals.
- Estimular un canvi cultural en el comportament enfront dels riscos laboral, potenciant la planificació de les mesures correctores, tant per part dels empresaris com dels treballadors i del conjunt de la societat.
- Impulsar la millora de les condicions de treball a les empreses i fomentar el treball segur i saludable a tots els sectors i per a tots els col·lectius de treballadors.
- Formar, informar i assessorar a les persones treballadores i delegats/des de prevenció sobre la implantació de la Llei de prevenció de riscos laborals a les empreses. Suport tècnic: eines i recursos del meu sindicat



Unitat Integral de Prevenció (UIP)
Rambla del Raval, 29-35
08001 Barcelona

6. Marc normatiu

L'organització del treball ja des de la Revolució Industrial va generar unes condicions laborals que van evidenciar els efectes en la salut dels treballadors. L'Estat va haver d'intervenir amb les primeres lleis socials.

La normativa més important en matèria de riscos laborals al nostre país és la següent: La Constitució espanyola de 1978 estableix, dins dels principis rectors de la política social i econòmica, que els poders públics hauran de vetllar per la seguretat i la higiene en el treball (art. 40.2), i reconeix el dret a la protecció de la salut (art. 43).

L'Estatut dels Treballadors, en els articles 4.2 d), proclama el dret dels treballadors a la integritat física i a una adequada política de seguretat i higiene, i en el 19 regula que el treballador, en la prestació dels seus serveis, té dret a una protecció eficaç en matèria de seguretat i higiene.

El Tractat constitutiu de la Comunitat Econòmica Europea (art. 18.a) indica que els estats membres hauran de promoure la millora del medi de treball per tal de protegir la seguretat i la salut dels treballadors.

A partir de la normativa europea, hi ha un nombre elevat de directives que estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut. N'hi ha de caràcter general per a activitats laborals diverses, i n'hi ha per als riscos específics.

Amb l'objectiu d'adaptar la normativa espanyola a l'europea, el novembre de 1995, es va aprovar la Llei de prevenció de riscos laborals. L'Estat espanyol ha ratificat molts convenis de l'OIT en matèria de seguretat i higiene.

La Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals (LPRL), de 8 de novembre, reformada per la Llei 54/2003, de 12 de desembre. El seu objectiu és promoure la seguretat i salut dels treballadors definint un marc de garanties i responsabilitats. Fomenta la prevenció i involucra treballadors i empresaris en l'objectiu de disminuir la sinistralitat laboral i garantir la salut dels treballadors.

Llei de Prevenció de Riscos Laborals (LPRL)

Aquesta llei adapta al dret espanyol la Directiva 89/391/CEE relativa a l'aplicació de mesures per promoure la millora de la seguretat i salut dels treballadors, i també incorpora

parcialment el contingut d'altres directives, com la 92/85/CEE sobre la protecció de la maternitat, la 94/33/CEE sobre protecció dels joves en el treball i la 91/383/CEE, relativa al tractament de les relacions del treball temporal, de duració determinada i en empreses de treball temporal.

La LPRL implica l'empresari en el deure de protegir els treballadors dels riscos laborals i el deure d'avaluar inicialment els riscos dels llocs de treball i planificar l'acció preventiva. La LPRL ha estat desenvolupada pel Reial decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció. Reglament dels Serveis de Prevenció (RD 39/1997) modificat en 2010 per RD 337/2010.

Amb posterioritat, s'han aprovat altres reglaments que regulen aspectes concrets de la prevenció.

- Agents biològics (RD 664/1997)
- Agents cancerígens (RD 665/1997)
- Agents químics (RD 374/2001)
- Amiant (RD 396/2006)
- Atmosferes explosives (RD 681/2003)
- Autoprotecció (RD 393/2007)
- Construcció - IV Conveni Col·lectiu (BOE 17/08/07)
- Coordinació activitats empresarials (RD 171/2004)
- Emissions radioelèctriques (RD 1066/2001)
- Empreses de treball temporal (RD 216/1999 y Llei 14/1994)
- Equips de treball (RD 1215/1997)
- Llocs de treball (RD 486/1997)
- Manipulació manual de càrregues (RD 487/1997)
- Menors - Treballs prohibits (Decret 26/6/1957)
- Obres de construcció (RD 1627/1997)
- Pantalles de visualització de dades (RD 488/1997)
- Radiacions ionitzants (RD 783/2001)
- Radiacions òptiques artificials (RD 486/2010)
- Reglament dels Serveis de Prevenció (RD 39/1997)
- Senyalització de seguretat i salut (RD 485/1997)
- Soroll (RD 286/2006)
- Substàncies perilloses. Classificació, envasat i etiquetatge (RD 363/1995)
- Vibracions mecàniques (RD 1311/2005)

Hem de recordar que els convenis col·lectius d'empresa o de sector també poden regular matèries de seguretat i salut en el treball.

Encara que no són considerades normativa, també existeixen, com a complement en alguns temes més tècnics i específics de prevenció les Guies tècniques INSHT, publicades per l' Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT) que realitza una tasca molt important en d'assessorament, estudi i formació de la prevenció dels riscos laborals.

- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de lugares de trabajo
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición durante el trabajo a agentes cancerígenos o mutágenos
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo. Primera parte
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos sobre señalización de seguridad y salud
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos para la utilización por los trabajadores en el trabajo de equipos de protección individual
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a las obras de construcción
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con agentes químicos
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la protección frente al riesgo eléctrico
- Exposición al Ruido. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición al ruido
- Vibraciones mecánicas. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con las vibraciones mecánicas
- Guía técnica para la integración de la prevención de riesgos laborales
- Amianto. Guía técnica para la evaluación y prevención de la exposición a amianto durante el trabajo



7. APM: Alguna pregunta més?

Què és la prevenció de riscos laborals?

S'entén per prevenció el conjunt d'activitats o mesures adoptades o previstes en totes les fases d'activitat de l'empresa, per tal d'evitar o disminuir els riscos derivats del treball.

Què és un risc laboral?

S'entén com a risc laboral la possibilitat que un treballador pateixi un determinat dany derivat del treball.

Què és un dany derivat del treball?

Es consideren danys derivats del treball les malalties, patologies o lesions patides amb motiu o ocasió del treball.

Quina és la normativa de referència en matèria de prevenció de riscos laborals?

La norma marc de referència és la Llei 31/1995, de 8 de novembre de 1995, de Prevenció de Riscos Laborals (LPRL).

La LPRL es desenvolupa, des del punt de vista tècnic-reglamentari, per mitjà de textos legals que regulen aspectes concrets, en matèria de seguretat i salut en el treball.

La LPRL, en l'article 14, estableix de forma expressa el dret dels treballadors a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball, la qual cosa suposa un correlatiu deure de l'empresari de protecció dels seves treballadors davant dels riscos laborals.

Llei de Prevenció de Riscos Laborals és aplicable als treballadors autònoms?

La LPRL no inclou dins del seu àmbit general d'aplicació els treballadors autònoms que no tenen treballadors a càrrec seu, amb l'excepció dels deures de cooperació i d'informació i instruccions que arreu l'article 24 de la LPRL, que regula la coordinació d'activitats empresarials quan en un mateix centre de treball exerceixen activitats treballadors de dos o més empreses, que posteriorment, és desplegat reglamentàriament a través del Reial Decret 171/2004, de 30 de gener, de Coordinació d'Activitats Empresarials.

Quins són els principis de l'acció preventiva que estableix la LPRL a les empreses?

Els principis de l'acció preventiva són els que preveu l'article 15 de la LPRL:

- Evitar els riscos.
- Avaluar els riscos que no es puguin evitar.
- Combatre els riscos en el seu origen.
- Adaptar el treball a la persona.
- Tindre en compte l'evolució de la tècnica.
- Substituir el perillós pel qual comporti poc o cap perill.
- Planificar la prevenció.
- Adoptar mesures que anteposen la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar les degudes instruccions als treballadors.

A més, l'empresari ha de prendre en consideració les capacitats professionals dels treballadors en matèria de seguretat i de salut laboral en el moment d'encomanar-los les tasques.

Què vol dir integració de l'activitat preventiva a una empresa?

La integració de l'activitat preventiva a l'empresa fa referència a la protecció de la salut dels treballadors que ha d'afectar tots els llocs de treball de l'empresa i també ha de ser una preocupació de totes les persones que hi treballen.

Aquesta integració ha de ser eficaç i evitar que la prevenció es limiti al compliment formal de les obligacions de l'empresa.

La llei parla del fet que la prevenció dels riscos laborals com a actuació que cal desenvolupar al si de l'empresa, ha d'integrar-se en el seu sistema general de gestió, i ha de comprendre tant el conjunt de les activitats, com tots els seus nivells jeràrquics, a través de la implantació i aplicació d'un Pla de prevenció de riscos laborals. La integració de la prevenció en el conjunt d'activitats de l'empresa implica que cal projectar-la en els processos tècnics, en l'organització del treball i en les condicions en què aquest es desenvolupi.

Els treballadors i els nostres representants també hem de contribuir a la integració de la prevenció de riscos laborals a l'empresa i col·laborar en l'adopció i compliment de les mesures preventives.

Què és la seguretat en el treball?

La Seguretat en el Treball és el conjunt de tècniques i procediments per evitar els accidents en els llocs de treball. Dins d'aquesta especialitat s'analitzen els riscos derivats dels següents aspectes: el lloc i la superfície de treball, les eines, les màquines, l'electricitat, els incendis, l'emmagatzematge, la senyalització o el manteniment de les instal·lacions, entre d'altres.

Què és la higiene industrial en el treball?

La Higiene Industrial és la disciplina encarregada d'identificar, avaluar i controlar els contaminants d'origen laboral. Existeixen tres tipus de contaminants: contaminants físics, contaminants químics i contaminants biològics.

Què és l'ergonomia en el treball?

L'ergonomia és l'especialitat que tracta d'adequar el lloc de treball a les característiques, les limitacions i les necessitats dels treballadors/es per tal de millorar la seva seguretat i salut. L'ergonomia analitza detalladament tot allò que envolta al lloc de treball a fi d'adaptar-ho de la millor manera a les capacitats del treballador. Des d'aquest enfocament l'ergonomia s'ocupa del disseny adequat del mobiliari de treball, màquines, sistemes d'il·luminació, mètodes de treball, etc. Els estudis ergonòmics fan recomanacions pel treball amb pantalles de visualització de dades, criteris d'il·luminació, criteris ergonòmics, així com informació de caràcter ergonòmic per a les persones treballadores...

Què és la psicologia en el treball?

La psicologia és l'especialitat de PRL que té per objectiu principal analitzar les característiques de les condicions de treball que provenen de la seva organització i que afecten la salut dels treballadors/res a través de mecanismes psicològics i fisiològics.

La psicologia s'ocupa de les relacions interpersonals i dels factors organitzatius del treball que poden afectar tant al benestar del treballador, com al desenvolupament de les tasques.

Amb ella es valoren factors de risc com l'estrès, la insatisfacció laboral i els problemes en les relacions interpersonals. Amb l'avaluació dels riscos psicosocials, l'assessorament a persones i grups de treball i la implementació de totes les accions i polítiques es pot contribuir a millorar les condicions del treball i disminuir els factors de risc psicosocial.

Què és la vigilància de la salut en el treball?

La Vigilància de la Salut és el conjunt d'activitats que el seu objectiu és la detecció precoç d'alteracions de salut, principalment relacionades amb el treball, mitjançant procediments de recollida sistemàtica i anàlisi d'informació tant individualment com a col·lectiu.

Podem diferenciar dos aspectes:

- La vigilància col·lectiva de la salut, que permet conèixer l'estat de salut dels treballadors/as, freqüència, gravetat, establiment de relació causa efecte amb el risc, identificar-ho, determinar propostes de prevenció i promoció sanitària, prioritzar aquestes propostes, i avaluar els resultats de la seva aplicació.
- La vigilància individual de la salut, o vigilància mèdica o sanitària, es refereix a l'aplicació de proves i procediments mèdics amb la finalitat de detectar danys derivats del treball i l'existència d'algun factor en el lloc de treball relacionat etimològicament amb cada cas.

Quins són els pilars bàsics de la gestió preventiva en l'empresa?

Els pilars bàsics de tota acció preventiva són:

- Integrar les actuacions de prevenció de riscos laborals dins del sistema de gestió general de l'empresa, al mateix nivell que l'activitat productiva, de qualitat, mediambiental, comercial, etc.
- Dissenyar i implantar un Pla de Prevenció, entès aquest com un sistema de gestió de la prevenció de riscos laborals, com a instrument d'integració.
- Avaluar els riscos laborals a què estan exposats els treballadors i planificar l'activitat preventiva que es derivi de la dita avaluació, com a instruments essencials de disseny i implantació del Pla de Prevenció anterior.
- La deguda formació i informació dels treballadors en matèria de seguretat i salut laboral, perquè estiguin en condicions de conèixer els riscos a què estan exposats en el seu lloc de treball i poder combatre'ls, així com perquè puguin col·laborar amb l'empresari en la millora contínua en aquesta matèria.
- La consulta i participació dels treballadors en totes aquelles qüestions relacionades amb la seguretat i salut laboral en l'àmbit de l'empresa.

Quins objectius s'aconsegueixen quan l'empresa gestiona adequadament la prevenció de riscos laborals?

- Disminució d'accidents, incidents i danys derivats del treball, així com les seues conseqüències humanes, econòmiques i legals.

- Llocs de treball segurs i saludables.
- Treballadors més satisfets i implicats amb l'empresa. Millora del clima laboral.
- Augment de la productivitat. Disminució de residus productius en sentit ampli.
- Augment de la competitivitat i imatge d'empresa i impulsar el desenrotllament del projecte empresarial.
- Complir la legislació vigent en matèria de seguretat i salut laboral i evitar les conseqüències legals dels seus incompliments.

És obligatori fer-se la revisió mèdica?

Normalment no és obligatòria*. No obstant això, és recomanable atès que avalua els efectes dels riscos laborals sobre la vostra salut.

*La Llei de Prevenció de Riscos Laborals (1995) únicament estableix l'obligatorietat en els següents casos:

1. Quan la realització de la revisió mèdica sigui imprescindible per a avaluar les repercussions de les condicions de treball sobre la salut dels treballadors.
2. Quan es fan per a verificar si el seu estat de salut pot constituir un risc per a si mateix o la resta de les persones que treballen amb ell.
3. Quan estigui establert en les disposicions legals en relació amb riscos específics en activitats especialment perilloses (per exemple: treball amb risc d'exposició a radiacions ionitzants).

Què poden mirar-me si em presento a un reconeixement mèdic previ a la contractació? Quines proves s'inclouen en la revisió mèdica?

La revisió mèdica és específica en funció dels riscos laborals als quals estàs o estaràs exposat en el teu lloc de treball. Tots els reconeixements mèdics tenen un contingut bàsic comú format per la història laboral, història clínica amb antecedents, exploració física general, biometria i tensió arterial.

D'altra banda, existeixen una sèrie de proves específiques variables en funció dels riscos laborals o característiques personals del treballador (analítica de sang i orina, control de la visió, espirometria, audiometria, electrocardiograma, etc.)

Puc obtenir L'APTITUD LABORAL si em nego a fer-me alguna prova o exploració prevista? Solament si la prova o l'exploració és imprescindible per a l'avaluació de la teva aptitud, hauràs de realitzar-la. En cas contrari, el metge no podrà emetre la teva aptitud laboral.

Què és el reconeixement mèdic i en què consisteix?

Dintre de la vigilància de la salut dels treballadors es realitzen de manera periòdica reconeixements mèdics de la seva salut en relació a les seves tasques laborals. Aquest reconeixement mèdic inclou una sèrie de proves comunes per a tots els treballadors independentment dels riscos als quals estigui exposat:

- Història metge-laboral
- Anàlisi de sang i orina.
- Control visió.
- Espirometria segons protocol i fumador.
- Audiometria segons protocol.
- Tensió arterial, pes i talla.
- Exploració física general: cap i coll, tòrax, cardiorespiratori sistema nerviós etc.
- Totes les proves que el Metge de Vigilància de la Salut estimi adequades, a la vista dels resultats obtinguts.

Així mateix, en funció dels riscos del lloc de treball, es poden realitzar aquelles proves específiques que determini el Metge de Vigilància de la Salut, com per exemple:

- Treballs amb manipulació de càrregues: Exploració més detallada de l'aparell osteomuscular.
- Treballs amb pantalla visualització de dades: Exploració més detallada d'aparell visual i osteomuscular.

Són confidencials les dades de la revisió mèdica?

Les dades de la revisió mèdica són confidencials. Totes les dades te les comunicaran directament. Al Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la teva nova empresa, se li enviarà un informe on s'especifiqui solament l'aptitud per al lloc de treball i, en cas necessari, les recomanacions oportunes per evitar que els riscos laborals afectin la teva salut, però mai les dades de la revisió.

Com puc saber què riscos hi ha en l'empresa on començaré a treballar?

Abans de treballar en una empresa el treballador té dret a rebre tota la informació necessària per a dur a terme les seves tasques així com un informe dels riscos que pot haver-hi en el seu lloc de treball, les pautes de treball i recomanacions, les instruccions per a fer servir la maquinària, etc.

Quina formació haig de tenir abans de començar a treballar?

L'objectiu principal de la Prevenció de Riscos en el treball és promoure la seguretat i la salut dels treballadors mitjançant l'aplicació de mesures i el desenvolupament de les activitats necessàries per a la prevenció de riscos derivats del treball, aplicant els principis de l'acció preventiva. Un d'aquests principis bàsics i fonamentals és la informació i la formació dels treballadors, empresaris o altres persones relacionades amb la prevenció de riscos. La formació que ha de tenir un treballador per a dur a terme les seves tasques laborals i aquella que faci referència en concret a la prevenció de riscos laborals del seu lloc de treball i de l'empresa ha de ser impartida abans de l'inici de les activitats per a garantir la seva seguretat i la seva salut. La LPRL no parla de nivells formatius en concret per als treballadors, sinó que parla de la formació teòrica i pràctica suficient i adequada en matèria preventiva, tant en el moment de la seva contractació, qualsevol que sigui la modalitat o duració del contracte, quan es produeixin canvis en les funcions que dugui a terme o quan s'introdueixen les noves tecnologies o canvis en els equips de treball (art.19.1 LPRL)

La LPRL parla també que la formació ha d'estar centrada específicament al lloc de treball o funció del treballador, adaptar-se a l'evolució dels riscos i a l'aparició d'altres nous i repetir-se de manera periòdica si és necessari.

Quines són les obligacions de les empreses usuàries de ETTs?

A més dels tràmits i obligacions en matèria de PRL que li apliquen com a empresa o autònom amb treballadors a càrrec seu, l'empresa que contracta personal a través d'una ETT haurà de complir amb les obligacions a què obliga el Reial Decret 216/1999, de 5 de febrer, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut en el treball en l'àmbit de les empreses de treball temporal:

- Informar l'ETT sobre les característiques pròpies del lloc de treball i de les tasques a desenvolupar, sobre els seus riscos professionals i sobre les aptituds, capacitats i qualificacions professionals requerides. Art. 2.1, 2.2 del RD.216/1999.
- Rebre acreditació documental de l'ETT que el treballador posat a la seva disposició ha rebut les informacions relatives als riscos i mesures preventives, posseeix la formació específica necessària i compta amb un estat de salut compatible amb el lloc de treball a exercir. Art. 3.5 del RD.216/1999.
- Informar el treballador posat a la seva disposició dels riscos existents per a la salut i seguretat i de les corresponents mesures i activitats de prevenció i protecció. Art. 4.1 del RD 216/1999.

- Informar els delegats de prevenció o, si no n'hi ha, els representants legals dels seus treballadors de la incorporació de tot treballador posat a la seva disposició per una ETT. Art. 4.3 del RD.216/1999.
- Informar el seu SPA o, si és el cas, els treballadors designats per al desenrotllament de les activitats preventives de la incorporació de tot treballador posat a la seva disposició per una ETT. Art. 4.3 del RD.216/1999.
- Informar l'ETT de tota avaluació dels riscos a què estiguin exposats els treballadors posats a la seva disposició, amb la periodicitat requerida. Art. 5.3 del RD.216/1999.
- Informar per escrit a l'ETT de tot dany per a la salut del treballador posat a la seva disposició que s'haguera produït amb motiu del desenrotllament del seu treball. Art. 7.2 del RD.216/1999.

Com s'organitza la prevenció de riscos laborals en una empresa?

L'empresa pot encarregar-se d'organitzar l'activitat preventiva amb recursos propis, o bé concertar-la amb una entitat especialitzada.

En aquest sentit, la normativa defineix com a servei de prevenció propi, el conjunt de mitjans humans i materials de l'empresa necessaris per a la realització de les activitats de prevenció; i com a servei de prevenció aliè, el que presta una entitat especialitzada amb la qual es concerta la realització d'activitats de prevenció, assessorament i suport tècnic que necessiti

Es preveuen cinc modalitats d'organització de l'activitat preventiva:

- a) Que l'empresari assumeixi personalment aquesta activitat.
- b) Designant una o diverses persones treballadores de l'empresa per dur-la a terme.
- c) Constituint un servei de prevenció propi.
- d) Contractant un servei de prevenció aliè.
- e) En determinades circumstàncies, creant entre diverses empreses un servei de prevenció mancomunat

Quins són els instruments per a la gestió de la prevenció de riscos laborals a l'empresa on treballa segons la llei?

Els instruments essencials per a la gestió i aplicació del Pla de prevenció de riscos laborals són: l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva.

L'empresa ha de tenir elaborat un pla de prevenció de riscos laborals?

L'empresa ha d'elaborar i implantar un Pla de Prevenció de Riscos Laborals, el contingut del qual es detalla en l'article 2.2 del Real decret de serveis de Prevenció RSP.

No obstant això, per a empreses de menys de 50 treballadors, que no realitzen activitats perilloses, es pot simplificar aquest pla, i presentar-lo de forma conjunta amb l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva, en un únic document reduït.

La meva empresa ha d'avaluar els riscos i planificar la prevenció?

L'empresa ha de realitzar-se l'avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva, segons estableix l'article 16 de la LPRL els continguts i altres aspectes necessaris dels quals, per a la seva elaboració, s'estableixen, respectivament, en la Secció 1a i en la Secció 2a del capítol II del RSP.

La meva empresa ha de FORMAR I INFORMAR ELS TREBALLADORS en temes de prevenció? Les obligacions relatives a la informació i formació dels treballadors s'arreglen, respectivament, en els articles 18.1 i 19 de la LPRL.

En aquests dos articles de la llei s'estableix que l'empresa ha d'informar i formar els treballadors respecte als seus riscos en el treball i sobre les mesures o activitats per a prevenir, especialment davant d'emergències i davant de risc greu i imminent.

Els treballadors tenim dret a ser consultats i a participar en temes de prevenció de l'empresa?

L'empresari ha de consultar amb els treballadors, o els seus representants, en totes les qüestions que afecten la seva seguretat i salut en el treball, i permetre'n la participació. Els treballadors poden estar representats pel Comitè de Seguretat i Salut i pels delegats de Prevenció, o pel Comitè d'Empresa i pels delegats de Personal. Les obligacions de consulta i participació estan definides en l'article 18.2 de la LPRL.

Quin deure té l'empresari de coordinar les activitats empresarials?

Algunes empreses comparteixen centres de treball amb altres empreses o són treballadors d'unes empreses que es desplacen a fer la feina a les instal·lacions d'altres empreses.

Quan en un mateix centre de treball exerceixin activitats treballadors de dos o més empreses, inclosos els autònoms, aquests hauran de cooperar en l'aplicació de la normativa de prevenció de riscos laborals, a través d'una adequada coordinació d'activitats empresarials.

La forma de dur a terme aquesta coordinació, està regulada en el Reial Decret 171/2004, de 30 de gener, pel qual es desplega l'article 24 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals. En aquests casos, els riscos que afecten els seus treballadors depenen tant de l'activitat de la seva pròpia empresa, com de les altres, o de les instal·lacions en les quals treballen junts.

Per això cal que els empresaris s'informin recíprocament abans de l'inici de les activitats al mateix centre de treball, sobre els riscos específics de les activitats que puguin afectar els treballadors de les altres empreses. L'empresari titular ha de complir, a causa de la seva condició de persona que ostenta la capacitat de posar a disposició i de gestionar el centre de treball, amb determinades mesures en matèria d'informació i instruccions en relació amb els altres empresaris concurrents.

Cada empresari ha d'informar els seus respectius treballadors dels riscos derivats de la concurrència d'altres activitats empresarials al mateix centre de treball.

En aquest sentit, la normativa preveu la cooperació de les diverses empreses en la prevenció dels riscos laborals dels seus respectius empleats.

Aquesta coordinació de les activitats preventives entre diverses empreses fa que s'estableixin obligacions específiques pels seus empresaris.

Així l'article 24 de la Llei 31/95 de prevenció de riscos laborals estableix que:

1. Quan en un mateix centre de treball desenvolupin activitats treballadors de dues o més empreses, aquestes empreses han de cooperar en l'aplicació de la normativa sobre prevenció de riscos laborals establint els mitjans de coordinació que siguin necessaris, tant per a la protecció i prevenció dels riscos laborals, com a l'hora d'oferir informació als treballadors sobre els possibles riscos existents, les mesures adoptades i les mesures d'emergència i evacuació del centre de treball.
2. L'empresari titular del centre de treball adoptarà les mesures necessàries perquè aquells altres empresaris que desenvolupen les seves activitats al seu centre de treball rebin la informació i les instruccions adients, en relació als riscos existents i les mesures de protecció, prevenció i emergència a aplicar, amb la finalitat que els traslladin als seus respectius treballadors.

3. Les empreses que contractin o subcontractin amb altres la realització d'obres o serveis i que es desenvolupin als seus propis centres de treball o hagin d'operar amb maquinària, equips, productes, matèries primeres, etc., proporcionats per l'empresa principal, hauran de vigilar el compliment per part d'aquests contractistes o subcontractistes de la normativa de prevenció de riscos laborals.
4. Els deures de cooperació i d'informació i instrucció s'apliquen també als treballadors autònoms que desenvolupin activitats en el centre de treball.

Quines mesures ha d'adoptar l'empresari en cas d'emergència?

Les obligacions en matèria de mesures d'emergència es recullen a l'article 20 de la LPRL.

Les mesures d'emergència que adoptem hauran d'orientar-se cap a:

- La prestació dels primers auxilis
- La lluita contra incendis
- L'evacuació dels treballadors i altres afectats

L'empresari està obligat a investigar els danys per a la salut (accidents de treball i malalties professionals)?

Quan es produeixi un dany per a la salut d'un treballador, l'empresari haurà de realitzar una investigació, per tal de detectar les causes i així poder actuar sobre aquestes, segons s'estableix a l'article 16.3 de la LPRL.

A més, l'empresari està obligat a notificar per escrit a l'autoritat laboral, els danys per a la salut que s'hagin produït amb motiu del treball (article 23.3 de la LPR).

L'empresari ha de protegir als col·lectius de risc?

S'hauran d'adoptar mesures específiques de prevenció i/o protecció, especialment per: Als treballadors especialment sensibles a determinats riscos (article 25 de la LPRL). La maternitat (article 26 de la LPRL).

Els joves menors de 18 anys (article 27 de la LPRL).

Qui és el delegat de prevenció i com em pot ajudar?

Els delegats de prevenció són els representants dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en el treball. Depenent del nombre de treballadors de l'empresa hi haurà un o més delegats de prevenció. Ells són el nostre enllaç amb l'empresa en temes de prevenció i els nostres representants que lluiten per la defensa dels nostres drets.

Què és el comitè de seguretat i salut de la meva empresa?

El Comitè de Seguretat i Salut és l'òrgan paritari i col·legiat de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria de prevenció de riscos. Està format pels Delegats de Prevenció, d'una part, i per una representació de l'empresa en nombre igual al dels Delegats de Prevenció, de l'altra. En les reunions del Comitè de Seguretat i Salut poden participar, amb veu però sense vot, els Delegats Sindicals i els responsables tècnics de la prevenció de l'empresa. El seu funcionament es troba regulat en article 38 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Prevenció de Riscos Laborals.

El Comitè de Seguretat i Salut té les següents competències:

- Participar en l'elaboració, posada en pràctica i avaluació dels plans i programes de prevenció de riscos de l'entitat. A aquest efecte, en el seu si es debatan, abans de la seva posada en pràctica i referent a la seva incidència en la prevenció de riscos, l'elecció de la modalitat organitzativa de l'empresa i, si escau, la gestió realitzada per les entitats especialitzades amb les quals l'empresa hagués concertat la realització d'activitats preventives; els projectes en matèria de planificació, organització del treball i introducció de noves tecnologies, organització i desenvolupament de les activitats de protecció i prevenció al fet que es refereix l'article 16 de la Llei de Prevenció i projecte i organització de la formació en matèria preventiva. Promoure iniciatives sobre mètodes i procediments per a l'efectiva prevenció dels riscos, proposant a l'empresa la millora de les condicions o la correcció de les deficiències existents.

En l'exercici de les seves competències, el Comitè de Seguretat i Salut estarà facultat per:

- Conèixer directament la situació relativa a la prevenció de riscos en els centres de treball, realitzant a aquest efecte les visites que estimi oportunes.
- Conèixer quants documents i informes relatius a les condicions de treball siguin necessaris per al compliment de les seves funcions, així com els procedents de l'activitat del servei de prevenció, si escau.

- Conèixer i analitzar els danys produïts en la salut o en la integritat física dels treballadors, a fi de valorar les seves causes i proposar les mesures preventives oportunes.
- Conèixer i informar la memòria i programació anual de serveis de prevenció.

Què puc fer si detecto riscos al meu lloc de treball quan inicio la meva activitat laboral?

En cas que detectis al teu lloc de treball un risc l'has de comunicar immediatament al teu comandament superior o a l'empresari. Si a la teva empresa existeix la figura del delegat de prevenció és a ell a qui has de comunicar l'existència del risc per què sigui ell qui faci el tràmit de comunicació a l'empresa com a representant dels treballadors en temes de salut laboral.

Què faig si hi ha una Emergència al meu lloc de treball?

Una emergència és un esdeveniment greu que demana una actuació immediata per controlar els danys sobre les persones i/o els béns. En general es tracta de situacions que poden afectar simultàniament a un gran nombre de persones com, per exemple, un incendi, una fuga de gasos, etc.

La Llei 31/1995, de Prevenció de Riscos Laborals, en el seu article 20, Mesures d'Emergència, estableix els principis generals relatius a analitzar les possibles situacions d'emergència i a adoptar les mesures necessàries en matèria de primers auxilis, lluita contra incendis i evacuació dels treballadors... designant per a això al personal encarregat de posar en pràctica aquestes mesures, com a obligació expressa que recau en l'empresa.

Què faig si tinc un accident de treball?

Es considera que un accident és laboral quan aquest es produeix en l'exercici del vostre treball, sigui o no en el lloc de treball, com ara en el moment d'anar o tornar de la feina (accident in itinere), o en desplaçaments motivats per la feina (in mission).

Hi ha moltes empreses que tenen un protocol d'actuació en cas d'accident de treball però en tot cas, el procediment d'actuació en la majoria dels casos segons el tipus de lesió és el següent:

Lesió molt lleu (no requereix atenció mèdica)	• Anar a la farmaciola i realitzar la cura amb el material disponible. • Notificar a l'empresa o responsable.
Lesió lleu (amb atenció mèdica sense baixa)	• Realitzar la primera cura amb els mitjans assistents a la farmaciola i pel personal amb formació. • Facilitar el trasllat de l'accidentat a la Mútua d'Accidents de Treball que li correspongui al treballador accidentat. • Notificar a l'empresa o responsable.
Lesió important (amb atenció mèdica baixa mèdica)	• Valorar les lesions i actuar amb prudència. Demanar ajuda si és necessari. • Realitzar la primera cura amb els mitjans existents en la farmaciola i pel personal format en primers auxilis. • Organitzar el trasllat de l'accidentat al centre sanitari de la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals que li correspongui al treballador i acompanyar a l'accidentat a l'hospital. • Demanar una ambulància si és necessari • Notificar a l'empresa o responsable.

Cada empresa té un protocol d'actuació en cas d'accident però de manera genèrica, en patir un accident sempre que pugueu heu d'adreçar-vos al centre assistencial més proper de la mútua d'accidents de treball amb qui l'empresa te contractat el servei.

Si necessiteu atenció mèdica urgent, visiteu-vos al centre sanitari més proper, encara que no pertanyi a la xarxa de la vostra mútua. Més tard, poseu-vos en contacte amb l'oficina més pròxima al centre de treball on va succeir l'accident.

Quan accediu a un centre assistencial de la mútua d'accidents de treball, és molt important que us identifiqueu amb el vostre DNI, identifiqueu la vostra empresa i porteu el volant de sol·licitud d'assistència que heu de sol·licitar al vostre responsable de l'empresa perquè l'ompli.

Quina diferència hi ha entre un accident de treball i un incident?

L'accident de treball es defineix jurídicament a l'article 115 de la Llei general de la seguretat social com «tota lesió corporal que pateixi el treballador amb ocasió o conseqüència del treball realitzat per compte aliè». Des del punt de vista preventiu, un accident de treball és «tot succés anormal, no volgut ni desitjat, que trenca la continuïtat del treball de forma sobtada o inesperada i que implica un risc potencial de danys per a les persones i/o les

coses». S'entén com incident el fet no desitjat, que no ha produït dany, però que en unes circumstàncies diferents, podria haver provocat lesions a les persones o danys a la propietat.

Què són els primers auxilis?

S'entén per primers auxilis, les cures immediates, adequades i provisionals prestades a les persones accidentades o amb malaltia abans de ser ateses en un centre assistencial.

Els objectius dels primers auxilis són:

- Conservar la vida
- Evitar complicacions físiques i psicològiques
- Ajudar a la recuperació
- Assegurar el trasllat dels accidentats a un centre assistencial

L'empresa ha d'investigar l'accident de treball si en pateixo un al meu lloc de treball?

La Llei 31/95 de Prevenció de Riscos Laborals en el seu art. 16.3 obliga a les empreses a investigar els fets que hagin produït un dany per a la salut en els treballadors, a fi de detectar les causes d'aquests fets.

Aquesta investigació d'accidents té com a objecte principal la deducció de les causes que els han generat a través del coneixement dels fets esdevinguts. La investigació d'accidents/incidents és l'instrument o l'eina per conèixer no solament les circumstàncies en què es produeixen lesions per a la salut dels treballadors, sinó les causes que les han originat, la qual cosa fa adoptar mesures correctores i controlar els factors que puguin possibilitar altres accidents o incidents semblants.

El coneixement d'aquests fets ha de permetre a l'empresa dissenyar i implantar mesures correctores encaminades, tant a eliminar les causes per evitar la repetició del mateix accident o similars, com aprofitar l'experiència per millorar la prevenció.

L'empresa ha d'investigar doncs, aquells accidents que han produït dany per a la salut del treballador (amb o sense baixa) i els incidents que segons el parer del tècnic haguessin pogut produir-los, ja que això permet identificar situacions de risc desconegudes o infravalorades fins a aquest moment i implantar mesures correctores per al seu control.

Tots els accidents/incidents que succeeixin en una empresa hauran de ser analitzats pels responsables de l'empresa. A partir d'aquesta informació s'establiran conjuntament les mesures que s'han d'adoptar per evitar que es puguin repetir les causes que han originat l'accident.

El millor moment i més oportú per analitzar accidents és sempre tan aviat com sigui possible, ja que el pas del temps només fa que s'esborrin els fets de la memòria i que les opinions dels altres influeixin sobre la de les persones que el van presenciar.

Qui m'ha de donar els EPIS i com els haig de fer servir?

Segons el RD 773/1997 sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció individual, s'entén per «equip de protecció individual» qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat pel treballador perquè li protegeixi d'un o diversos riscos que puguin amenaçar la seva seguretat o la seva salut, així com qualsevol complement o accessori destinat a tal finalitat.

S'exclouen d'aquesta definició:

- La roba de treball corrent i els uniformes que no estiguin específicament destinats a protegir la salut o la integritat física del treballador.
- Els equips dels serveis de socors i salvament.
- Els equips de protecció individual dels militars, dels policies i de les persones dels serveis de manteniment de l'ordre.
- Els equips de protecció individual dels mitjans de transport per carretera.
- El material d'esport.
- El material d'autodefensa o de dissuasió.
- Els aparells portàtils per a la detecció i senyalització dels riscos i dels factors de molèstia.

Els EPI s'utilitzaran quan els riscos no hagin pogut evitar-se o limitar-se suficientment, per mitjos tècnics tals com la protecció col·lectiva o mitjançant mesures, mètodes o procediments d'organització del treball, i quedin encara una sèrie de riscos de quantia significativa.

Quan l'avaluació de riscos ho determini serà obligatori l'ús d'aquestes peces de protecció. Els equips de protecció individual els ha de proporcionar l'empresari així com les instruccions necessàries per al seu ús. Perquè els equips de protecció individual siguin efectius i adequats, han de seguir unes directrius i homologacions establertes –de la mateixa manera que se n'ha de fer un ús correcte d'acord amb el fi per al qual han estat dissenyats–, sense les quals no es pot garantir la seguretat de l'usuari.

Puc realitzar-me un reconeixement mèdic si estic de baixa o incapacitat temporal (IT)?

No. La revisió mèdica es realitza per avaluar el possible efecte dels riscos laborals del lloc de treball en la vostra salut i, alhora, per determinar la vostra aptitud per realitzar aquest treball. Per tant, haurà d'esperar a la reincorporació.



Fitxes preventives

A.1. Fitxa de seguretat llocs de treball: ordre i neteja

S'entén com a lloc de treball les àrees del centre de treball, edificades o no, en les quals les persones treballadores han de romandre per a realitzar les seves tasques o a les quals puguin accedir per motius laborals. Dintre d'aquesta definició estan incloses les àrees destinades al descans, als primers auxilis, els serveis higiènics i els menjadors.

Els riscos

Els riscos al lloc de treball poden ser molt diversos depenent de les pròpies característiques del lloc de treball, però en general podem destacar:

- Les caigudes de persones al mateix nivell.
- Les caigudes de persones a diferent nivell.
- Els cops contra objectes immòbils, els talls i els atrapaments
- Els atropellaments o cops per vehicles o objectes mòbils.

Les mesures preventives

- L'espai i lloc de treball s'ha de mantenir sempre net i ordenat. Recorda que al lloc de treball s'ha de complir: "Un lloc per a cada cosa i cada cosa al seu lloc".
- Els passadissos, escales, vies de circulació i sortides han d'estar lliures d'obstacles, en òptimes condicions lumíniques, i alhora exempts de fluids (aigua, greix...) al paviment, perquè la seva utilització estigui lliure de riscos en tot moment.
- Les deixalles, taques de greix i residus de substàncies perilloses que puguin originar accidents (caigudes) o contaminar l'ambient de treball s'han d'eliminar immediatament dipositant-los als recipients de material de rebuig.
- Les eines de mà, matrius, motlles, estris, etc., s'han de mantenir perfectament ordenats en suports, prestatgeries, etc. Els materials amb claus, puntes i retalls de xapa, poden provocar talls i punxades si es deixen per terra.
- A l'hora d'emmagatzemar, el material ha d'estar en ordre, tenint en compte que:
- De les prestatgeries d'emmagatzematge no sobresurtin materials, ja que poden provocar cops i caigudes. Els materials més pesants s'han de col·locar a les parts més baixes de les estanteries i el material més utilitzat o primer a recollir haurà d'estar a les zones més accessibles.
- Els productes químics hauran d'estar convenientment emmagatzemats i etiquetats.
- L'emmagatzematge d'objectes o materials no ha d'obstaculitzar l'accés a extintors, material contra incendis i portes d'evacuació.

- Els llocs de treball han de disposar de senyalització adequada i suficient per avisar de l'existència de determinats riscos, prohibicions o obligacions, així com la localització i identificació de determinats mitjans de protecció, evacuació, emergència o primers auxilis.

A.2. Fitxa de seguretat maquinària

S'entén per màquina tot conjunt de peces o òrgans units entre si (dels quals un, si més no, és mòbil) i, si s'escau, d'òrgans d'accionament, circuits de comandament i de potència, etc., associats de forma solidària per a una aplicació determinada, en particular per a la transformació, tractament, desplaçament i condicionament d'un material.

Els riscos

Els riscos vinculats a l'ús de maquinària són:

- Atrapaments per i entre objectes.
- Cops i contactes amb elements mòbils de la màquina.
- Projectió de partícules.

Les mesures preventives

- Tota màquina i eina haurà de tenir el marcatge "CE", o en cas que no el tingui, un certificat que homologui la seva adequació a la normativa legal vigent i ha de tenir manteniment preventiu i periòdic segons indicacions del fabricant.
- Com a treballador has de conèixer l'adequat funcionament de les màquines i eines que utilitzis en la teva jornada laboral, així com els mecanismes i sistemes de seguretat de què disposen aquestes.
- Si els sistemes de seguretat no poguessin ser possibles, l'empresari dotarà el treballador dels equips de protecció individual necessaris per a cada fi. Com a equips de protecció individual s'han d'utilitzar guants, ulleres, calçat de seguretat, o d'altres en funció del risc a què estiguem exposats al nostre lloc de treball.
- Els voltants de les màquines s'han de mantenir nets d'encenalls i vessaments de líquids de tall.
- Si es projecten fragments o partícules, s'han d'instal·lar pantalles com a mitjà de protecció col·lectiva, o si no n'hi ha s'haurà d'utilitzar protecció ocular.
- Tots els òrgans de transmissió (volants, politges, tambors, engranatges) han d'estar protegits. Les carcasses de protecció han d'estar ben col·locades i subjectades. No les has d'extraure mai amb la màquina en marxa.
- Sota cap concepte has d'inutilitzar, modificar, i/o anul·lar els dispositius de seguretat. Els sistemes de seguretat s'han de provar periòdicament per comprovar que funcionen adequadament, per exemple: microruptors que bloquegen portes de robots, comandaments a doble mà, cèl·lules fotoelèctriques d'aproximació, etc.

- Qualsevol deficiència en aquests l'has de comunicar urgentment al teu supervisor. El seu funcionament s'haurà de paralitzar en cas que pugui implicar riscos per al treballador o per a terceres persones.
- Subjectar peces, canviar eines, netejar, reparar, etc., s'haurà de realitzar sempre amb la màquina aturada, i si és possible sense tensió elèctrica.
- La manipulació a l'interior de la màquina l'has de fer amb aquesta aturada i amb dispositius que impedeixin la seva posada en marxa sense el consentiment de la persona que l'estigui manipulant.

A.3. Fitxa de seguretat eines manuals

Les eines manuals són aquells equips de treball per al funcionament dels quals només es requereix l'esforç físic de les persones.

Els riscos

Els riscos relacionats amb l'ús d'eines manuals, deguts majoritàriament a eines en mal estat, de deficient qualitat o inadequades per a la tasca, eines mal conservades, sense manteniment o incorrectament transportades i emmagatzemades, utilització incorrecta, per error o inexperiència, contrària a les condicions de disseny, són:

- Caiguda de les eines manuals durant la manipulació.
- Cops i talls contra objectes i eines que ocasionen lesions a causa de la caiguda d'eines o materials manipulats.
- Projectió de partícules per l'ús d'eines manuals que ocasionen lesions oculars a causa de partícules procedents d'aquests objectes o eines.
- Lesions musculoesquelètiques i malalties a causa de sobre esforços i gestos violents durant l'ús d'eines manuals.
- Incendi o explosió (en ambients explosius o inflamables).

Les mesures preventives

- Abans de començar la feina, has de verificar el bon estat de l'eina, inspeccionant amb cura els mànecs, els fils, els acoblaments i les fixacions per veure si hi ha esquerdes, estelles, si n'hi ha alguna de trencada, etc. Les eines han d'estar conservades netes i sense greix.
- Les eines a utilitzar han de ser les apropiades per a cada tipus de tasca. Han de ser utilitzades per a allò que van ser dissenyades i construïdes. Així, per exemple, no has d'utilitzar els tornavisos com a palanques, ni com a cisells o punxons.
- No has de guardar eines a les butxaques o als cinturons, ja que en determinats moviments com ara ajupir-te, tombar-te o pujar escales, corres el risc de patir ferides.
- Ubica les eines al seu lloc corresponent, amb les seves fundes i/o dispositius de seguretat, mantenint en tot moment l'ordre i la neteja.
- Les mordasses, les boques i els altres elements de les eines ajustables no han d'estar gastats ni deformat.
- Els mànecs no han d'estar estellats o esberlats. Han de trobar-se perfectament acoblats i sòlidament fixats a l'eina. Recorda comprovar que els mànecs o altres elements estiguin subjectes de forma efectiva. No s'has d'utilitzar eines el cap de les quals presentin rebaves o superfícies deteriorades, a causa del risc de la seva projecció.

- Les eines de tall han d'estarà correctament esmolades, sense rebaves ni vores rovellades.
- Has de prestar atenció a l'estat del dentat de les llimes i de les serres metàl·liques.
- Sempre que sigui necessari has d'emprar-se equips de protecció individual adequats al risc existent en cada cas.
- Quan existeixi risc de contacte elèctric has d'usar eines amb mànec de protecció aïllant i elements antiespurna en ambients inflamables. No has de fer mai reparacions quan hi hagi tensió. Tota instal·lació haurà de considerar-se sota tensió mentre no es demostrï el contrari amb els equips oportuns.
- Per evitar cops produïts per claus fixes, has d'adaptar perfectament al cap de la femella o pern i s'ha de col·locar perpendicularment a aquest.
- Sempre que sigui possible, és més segur utilitzar claus fixes que les ajustables i és més segur estirar que empènyer la clau.
- Les alicates i tenalles han de mantenir un bon tall, net i esmolat. No s'han d'utilitzar com a clau de femelles ni com a martell.
- En el cas concret d'eines pneumàtiques: s'han d'inspeccionar periòdicament les mànegues i connexions d'aire comprimit.
- Mai has de fer servir eines d'aire comprimit per netejar la roba de treball, ni aplicar-lo sobre la pell.
- En finalitzar la feina, les eines han de recollir-se i emmagatzemar-se evitant dipositar-les en llocs humits o exposats als agents atmosfèrics.
- Les eines punxants o tallants es mantindran amb la punta o el fil protegits per bosses de plàstic o de cuir mentre estiguin emmagatzemades o quan s'hagin de transportar.
- En transportar eines has de fer servir caixes o maletes portàtils especialment dissenyades, no has d'utilitzar les butxaques ni improvisar un mitjà de transport.
- En les feines en zones elevades fes servir cinturons especials, bosses o bandoleres per transportar les eines de manera que sigui possible l'ascens i el descens amb les mans lliures. Mentre facis servir les eines col·loca-les de manera que no puguin caure i causar danys. A l'hora de treballar, les eines s'han de donar a la mà, no s'han de llançar mai.

A.4. Fitxa de seguretat treballs en altura, bastides, escales i construcció

Les activitats de treballs en altura, bastides i amb escales, o les tasques pròpies de la construcció són on més riscos i més variats es presenten i on les seves conseqüències són greus, molt greus i fins i tot mortals.

Els riscos

Els riscos associats a aquestes activitats són diversos:

- Caigudes: de persones a diferent nivell, de persones al mateix nivell i d'objectes despresos.
- Trepitjades sobre objectes.
- Cops, talls i atrapaments.

Les mesures preventives

- Els equips de protecció individual a utilitzar estaran en funció dels riscos existents en cada moment, com a norma en general s'ha de fer servir: casc, botes de seguretat amb sola antiperforació, guants, ulleres de seguretat, cinturó i/o arnès de seguretat.
- Qualsevol defecte del material que utilitzis haurà de ser comunicat immediatament al teu supervisor.
- No has de circular mai sense passarel·la de seguretat sobre teulades de material fràgil, com ara fibrociment, matèria plàstica, etc.
- No has de llençar mai runa ni material d'enderroc de forma lliure i descontrolada.
- Utilitza sistemes canalitzats per evacuar materials de qualsevol índole entre diferents nivells i altures.
- Si la bastida té rodes, han d'estar ben bloquejades.
- No utilitzis bastides ni plataformes de treball sense baranes de seguretat, o sòcols protectors de caigudes de material. Recorda que les bastides les han d'instal·lar personal degudament qualificat.
- A les rases s'hi ha d'accedir (i sortir-ne) mitjançant escales de mà.
- La pujada i baixada en escales de mà l'has de fer sempre de cara a ella i sense transportar càrregues que dificultin l'agafada als muntants.

- No es permet l'ús de l'escala a més d'una persona alhora. No s'has d'utilitzar escales empalmades, deformades, amb esglaons trencats, o que no garanteixin un sistema antilliscant.
- Abans de pujar a una escala has de comprovar que les soles del calçat no tinguin greix, fang o qualsevol altre element que pugui fer relliscar el peu.

A.5. Fitxa de seguretat risc elèctric

Risc elèctric és tot aquell risc que origina l'energia elèctrica per contacte.

Hi ha dos tipus de contacte elèctric:

- Contacte directe: La persona entra en contacte amb parts actives de la instal·lació o amb elements habituals en tensió.
- Contacte indirecte: La persona entra en contacte amb masses posades accidentalment en tensió perquè no formen part del circuit.

Els riscos

El pas de corrent elèctric pel cos humà pot produir una àmplia gamma de lesions en funció del tipus de contacte, la intensitat, el temps d'exposició i el recorregut de l'electricitat pel cos de l'operari.

Els riscos associats al contacte elèctric són:

- Xoc elèctric per contacte directe o indirecte, és a dir, electrocució per contacte elèctric.
- Cremades, caigudes o cops per xoc o arc elèctric.
- Incendis o explosions que originin l'electricitat.
- Possibilitat de caigudes d'altura o cops amb altres objectes.

Les mesures preventives

- Abans de començar a treballar si has de fer una reparació per exemple, has de comprovar que no hi ha corrent.
- No has de manipular mai elements elèctrics amb les mans mullades, en ambients humits o mullats accidentalment (tasques de neteja, instal·lacions a la intempèrie, etc.). No realitzis treballs amb electricitat sobre superfícies humides o conductores.
- No has d'alterar ni retirar les preses de terra ni els aïllaments de les parts actives dels diferents equips, instal·lacions i sistemes.
- Cal evitar, tant com sigui possible, la utilització d'endolls múltiples per no sobrecarregar la instal·lació elèctrica. No improvisis mai entroncaments ni connexions.
- Per desconectar l'electricitat has d'estirar la clavilla directament, no has d'estirar del cable.
- En cap cas has de portar a terme treballs elèctrics sense estar capacitat ni autoritzat per fer-los.
- No desconnectis ni alteris els sistemes de protecció.

- T'has d'allunyar de les parts actives de la instal·lació per evitar qualsevol tipus de contacte fortuït amb les mans o elements conductors que manipulis.
- Per als treballs amb presència de tensió elèctrica, has d'utilitzar sempre els equips de protecció individual específics per a aquest tipus de treball, com ara guants, calçat sense cap element metàl·lic, casc aïllant, ulleres, pantalles facials, etc.
- Abans d'usar els equips de protecció individual, has de comprovar el bon estat.
- Utilitza sempre eines amb parts aïllants.
- Posa especial atenció a no portar anells, braçalets o rellotges metàl·lics que fan de transmissors de el corrent.
- En cas d'incendi d'un equip elèctric, per sobrecàrrega o curtcircuit, no has d'apagar MAI amb aigua a causa del perill d'electrocució.
- No treballis a instal·lacions que no proporcionin seguretat. Evita connexions múltiples, empalmaments defectuosos i, en definitiva, tots aquells materials que no presentin un bon estat.
- Posa especial atenció a l'aïllament de cables i connexions.
- No deixis connectades a la xarxa aquelles eines que no estiguin en ús.
- En les situacions que calgui, senyalitza la zona on estiguis treballant, així com les zones on hi hagi un risc elèctric.
- És recomanable l'ús de banquetes o catifes aïllants, perxes... Per evitar el contacte elèctric.

A.6. Fitxa de seguretat incendis

L'incendi és el resultat d'una reacció química entre un combustible i l'oxigen (normalment de l'aire). Per originar-se, necessita una aportació de calor (focus d'ignició), que al seu torn genera productes de combustió (fums, gasos, residus sòlids) i molta més calor.

Perquè es produeixi un incendi cal la presència simultània de tres elements:

- Focus d'ignició (cigarretes, guspies, etc.).
- Oxigen (present a l'aire).
- Combustible (paper, fusta, gasolina, butà, etc.).

Els riscos

Un incendi es considera com l'emergència tipus, ja que es tracta d'una situació que es pot produir en totes i cadascuna de les empreses i centres de treball.

Els riscos vinculats amb un foc a l'empresa són:

- Incendi.
- Explosió.
- Cremades.
- Asfíxia per fum.

Les mesures preventives

- No es pot fumar en els llocs de treball ni on hi hagi substàncies combustibles.
- Confirma sempre que les cigarretes, focs, llumins... o altres focus d'ignició s'han apagat completament.
- No sobrecarreguis la instal·lació elèctrica connectant diversos aparells a una mateixa presa.
- No dipositis materials combustibles a prop de focus d'ignició (calefactors portàtils, forns, màquines que es puguin escalfar en estar en funcionament...)
- Has de mantenir sempre l'ordre i la neteja als centres de treball i els mitjans d'extinció en els llocs adients i en bon ús.
- Els mitjans d'extinció dels incendis són aquells dispositius dissenyats per combatre un incendi, l'extintor n'és el més conegut.
- Els extintors s'han de situar en un lloc visible i accessible amb la seva corresponent senyalització.
- No pengis mai jaquetes, abrics, paraigües, etc. als extintors.

- Familiaritzat i llegeix l'etiqueta tècnica de l'extintor adossada en ell, per conèixer en quin/s tipus de foc/s és eficaç o compatible.
- Si es produeix un incendi, assegura't que pots realitzar la teva intervenció amb seguretat, davant d'un incendi, sense que aquesta impliqui risc per a la teva persona o altres persones.
- Verifica el tipus d'incendi i utilitzeu l'extintor apropiat més proper al foc.
- Agafa l'extintor amb seguretat, col·locant el palmell de la mà a sota per evitar que l'extintor rellisqui i caigui.
- Treu el passador i dirigeix el raig d'agent extintor a la base de les flames i en moviment de zig-zag.
- Mantingues en tot moment una via de sortida a la vostra esquena, atacant l'incendi en la mateixa direcció que el seu desplaçament. És a dir, d'esquena al vent a l'exterior i a favor del corrent en interiors.
- En cas de foc amb presència de tensió elèctrica, procura efectuar el tall de corrent elèctric o bé utilitza extintors de pols o CO2. No utilitzis mai aigua en un foc elèctric.
- Si no pots controlar el conat d'incendi, posa't a resguard i avisa els bombers.

B.1. Fitxa d' higiene soroll

El soroll es defineix, en general, com un so no desitjat i molest.

L'existència de soroll en l'ambient de treball pot suposar risc de pèrdua d'audició. Els nivells excessius de soroll (contaminant físic mediambiental) lesionen certes terminacions nervioses de l'oïda i poden produir una hipoacúsia de tipus laboral (sordesa).

Els riscos

El soroll comporta un risc per als treballadors, ja que als ambients industrials acostuma a ser elevat i alhora molest. El soroll en l'ambient laboral és el so que representa un risc laboral per a la salut, i que provoca una sensació irritant i desagradable.

El nivell de risc depèn de diversos factors:

- De la qualitat del soroll que està determinada per la intensitat i la freqüència
- De la sensibilitat de l'individu, que depèn de factors hereditaris, estat de salut, hàbits, edat, sexe...
- De la durada de l'exposició
- De la distància de la font emissora. Més a prop, més nivell
- El soroll pot tenir efectes nocius sobre el nostre organisme. No solament en l'aparell auditiu, sinó també en el respiratori, el nerviós, el digestiu, els efectes visuals, els endocrins, i els cardiovasculars. Disminució parcial o total de la capacitat auditiva. Pèrdua total de la capacitat d'audició.
- La llarga exposició (vuit hores al dia, cinc dies a la setmana i durant diversos anys) a nivells de sorolls elevats, pot provocar una disminució auditiva permanent o hipoacúsia.
- La hipoacúsia per soroll és bilateral, irreversible i no evolutiva i està reconeguda com a malaltia laboral.
- El risc de pèrdua auditiva comença a ser significatiu a partir d'un nivell equivalent diari (LAeq d)* de 80 dBA i suposa diversos anys d'exposició.

**El LAeq d és el terme mitjà diari del nivell de pressió sonora assignable a un lloc de treball.*

Les mesures preventives

- Quan se sobrepassin els límits permesos de soroll, 80 dBA en un treball de 8 hores diàries, has de reduir el temps d'exposició i, si no és possible, utilitzar protecció personal auditiva.
- La protecció personal pot ser: cascos antisorolls, auriculars i taps.
- Aquests elements de protecció han d'estar certificats amb marcatge "CE" i han de ser adequats al tipus de soroll existent.
- Els protectors auditius són personals i s'han de mantenir en correcte estat de conservació.

B.2. Fitxa d'higiene ambient tèrmic

Ambients de treball a altes temperatures (en treballs davant de forns, bugaderies industrials...), així com a baixes temperatures (treballs en cambres frigorífiques, fàbriques de productes congelats), poden produir en els treballadors lesions tant per calor (deshidratació, cop de calor, etc.) com per fred (hipotèrmia, etc.).

Els riscos

Els riscos associats de les altes i baixes temperatures són:
Exposició a temperatures ambientals extremes.
Contactes tèrmics amb focus de calor o fred. Cremades.

Les mesures preventives

- Si és possible es recomana disminuir el temps d'exposició o dosificar l'exposició per a establir una aclimatació en el personal de nou ingrés i establir períodes de descans en zones amb temperatures més benignes.
- L'empresa ha de realitzar reconeixements mèdics inicials i periòdics als treballadors exposats a condicions extremes.
- Utilitza peces de protecció específiques, tant per al fred com per al calor (equips d'abric contra el fred i equips contra la radiació).
- En el cas de calor, ingereix aigua de manera pausada i no gaire freda amb freqüència, per reposar les pèrdues per suor.

B.3. Fitxa d'higiene substàncies químiques

Substàncies químiques perilloses són aquells elements químics i els seus compostos que poden danyar directament o indirecta a persones, béns o medi ambient. Aquestes substàncies poden manipular-se o alliberar-se en forma de pólvores, fums, gasos o vapors.

Els riscos

Els riscos relacionats amb l'ús de substàncies químiques a lloc de treball són:

- Intoxicació, accident i/o malaltia derivada del treball, causat per:
 - Inhalació de substàncies químiques.
 - Contacte amb substàncies químiques (Hipersensibilització. Al·lèrgies. Cremades)
 - Ingestió de substàncies químiques.
 - Incendi o explosió.
 - Sobreexposició a l'agent químic.

Les mesures preventives

- Recorda que tots els productes químics han de portar una etiqueta i una fitxa de seguretat del producte i dels seus components. Aquesta etiqueta i fitxa, han de ser clares i llegibles.
- Tots els treballadors han de tenir una còpia de les fitxes de seguretat dels productes químics que hagin de fer servir. Hi ha d'haver també una còpia prop del lloc d'emmagatzematge per si cal consultar-les.
- Abans de manipular una substància química has de llegir l'etiqueta de l'envàs i/o la fitxa tècnica de seguretat. Així coneixeràs els riscos i les mesures de protecció a utilitzar. Compleix sempre les instruccions.
- No barrejis substàncies sense conèixer prèviament les conseqüències.
- Evita l'abocament lliure des de recipients.
- Els productes inflamables s'han de mantenir allunyats de qualsevol focus d'ignició (flames, guspies, etc.).
- Els productes químics s'han de mantenir en els seus envasos originals i sempre etiquetats per poder ser manipulats. Quan els transvasis a un altre, has de posar una nova etiqueta.
- Has de conèixer el lloc on estan ubicats els mitjans de protecció col·lectius (extintors, dutxes i rentauulls). En cas d'incendi has de donar l'alarma immediatament.
- Als llocs de treball on es generen contaminants has de mantenir en marxa els sistemes d'extracció o la utilització de peces de protecció personal.

- D'acord amb les característiques dels productes manipulats les proteccions personals a utilitzar poden ser: màscares respiratòries (autònomes o no), ulleres o pantalles facials, cascos, davantals, guants, botes de seguretat, etc.
- Els productes fitosanitaris no s'emmagatzemaran amb el combustible. Es guardaran en un armari de seguretat.
- Els vessaments de líquids (àcids, olis, combustibles, productes fitosanitaris o d'altres) s'han de netejar immediatament, una vegada eliminada la causa de l'abocament.
- Tant al magatzem on guardeu els productes químics com als armaris que els continguin, ha d'haver-hi un senyal de prohibit fumar clarament visible.

C.1. Fitxa d'ergonomia manipulació manual de càrregues

S'entén per manipulació manual de càrregues qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o diversos treballadors, així com l'aixecament, la col·locació, l'empenyiment, la tracció o el desplaçament de l'esmentada càrrega.

No s'hi inclou l'aplicació de forces com el moviment d'una maneta o una palanca de comandaments.

Es considera que la manipulació manual de tota càrrega que pesi més de 3 kg pot comportar un potencial risc dorsolumbar si es manipula en condicions desfavorables (allunyada del cos, amb postures inadequades, etc.)

Els riscos

A causa de la gran varietat d'activitats laborals que inclouen operacions de maneig manual de càrregues, hi poden haver un nombre important de riscos per a la seguretat i salut dels treballadors:

- Caigudes de personal al mateix nivell o a distint nivell.
- Cops i atrapades a causa de la caiguda dels objectes manipulats o emmagatzemats.
- Cops contra objectes mòbils i immòbils.
- Contactes tèrmics a causa de l'alta temperatura de la càrrega.
- Talls i esgarrapades produïts amb cantells esmolats o esberlats, amb claus, etc.
- Fatiga física a causa de sobre esforços, postures forçades i moviments repetitius. La fatiga física és l'origen de les lesions dorsolumbars, entre d'altres.
- Sobreesforços a les mans, talls, cops i atrapaments.

Mesures preventives

- En general, el pes màxim recomanat en treballs habituals de manipulació de càrregues és de 25 kg. En el cas de les dones, joves o més grans és convenient no superar els 15 kg. Sota cap circumstància es manipularan càrregues que pesin més de 40 kg.
- Si les dimensions o el pes de la càrrega així ho aconsellen s'haurà de, sempre que sigui possible, fraccionar o tornar a preparar la càrrega, amb ajudes mecàniques o amb l'ajuda d'altres treballadors quan sigui necessari.
- Per evitar o reduir el risc que comporta la manipulació de càrregues, és aconsellable:
 1. Sempre que sigui possible utilitza mitjans mecànics o automàtics que t'ajudin a transportar una càrrega.

2. Evita els moviments de torsió o de flexió del tors.
 3. Evita recórrer grans distàncies d'elevació, descens o transport de càrregues.
 4. Redueix els moviments repetitius.
 5. Evita les postures de treball forçades i incòmodes.
- Les operacions a realitzar per a un correcte aixecament de càrregues són les següents:
 1. Acosta't a la càrrega.
 2. Separa les cames i flexioneu els genolls.
 3. Mantingues l'esquena recta i lleugerament inclinada cap endavant.
 4. Subjecta correctament la càrrega amb les dues mans i a prop del cos.
 5. Aixeca la càrrega amb la força de les cames.
 6. No dobleguis ni giris l'esquena mentre es manipula la càrrega. Si has de donar la volta fes-ho movent els peus.
 - Examina la càrrega abans de manipular-la i intenta de localitzar zones que puguin resultar perilloses en el moment d'agafar-les (arestes, vores esmolades, puntes de claus, etc.).
 - Situa la càrrega en el lloc més favorable per manipular-la de manera que hi estigui a prop, al davant i a l'alçada del maluc.
 - Transporta la càrrega a l'alçada del maluc i el més a prop possible del cos.
 - Mobilitza la càrrega entre dues persones si l'objecte és voluminós i/o difícil d'agafar.
 - Utilitza les ajudes mecàniques sempre que sigui possible, amb cura de no sobrecarregar-les i col·loca la càrrega d'una manera equilibrada abans de transportar-la. Utilitza elements auxiliars quan sigui necessari.

C.2. Fitxa d'ergonomia pantalles de visualització de dades (PVD)

Des de la incorporació de l'ordinador al lloc de treball, s'han emprat diferents termes per a identificar-lo, i n'és actualment la denominació més utilitzada la de pantalles de visualització de dades (PVD)

Si el desenvolupament del treball es realitza de forma habitual i durant una part rellevant de la jornada amb aquest equip, la persona pot estar exposada a uns riscos, relacionats bàsicament amb problemes musculoesquelètics i/o visuals, que s'han de prevenir.

Els riscos

Les alteracions més freqüents que poden patir els usuaris de pantalles es poden agrupar en tres apartats:

- La fatiga física o muscular és la disminució de la capacitat física de l'individu deguda bé a una tensió muscular estàtica, dinàmica o repetitiva, bé a una tensió excessiva del conjunt de l'organisme o bé a un esforç excessiu del sistema psicomotor (musculoesquelètic).
- La fatiga visual sol estar relacionada amb la presència de reflexos i pampallugueigs molestos, unida a la poca definició de la imatge.
- Incrementen aquests símptomes les limitacions de les pantalles de visualització i/o la utilització incorrecta de les mateixes.
- La fatiga mental sol ser causada per la dificultat del treball, la complexitat dels programes informàtics i fonamentalment per deficiències en l'organització del treball.
- Per treballar amb P.V.D. amb el mínim risc de patir alteracions en la salut, cal fixar-se en: situació geomètrica, altura, inclinació i il·luminació del lloc de treball.

Les mesures preventives

- El lloc de treball ha de tenir unes dimensions suficients que permeti els canvis i moviments de treball.
- Per a prevenir l'aparició de possibles trastorns musculars és recomanable portar a terme exercicis de relaxació amb el cap, espatlles i esquena
- Regula la cadira i posició de la pantalla (P.V.D.) segons els següents paràmetres:
- Pantalla situada a una altura en la qual coincideixi la seva vora superior amb l'altura dels ulls.
- La distància entre pantalla i ulls estarà compresa entre 45–50 cm.

- Recolza els braços sobre la superfície de la taula i mantingues els colzes en angle de 90º.
- Mantingues relaxats i recolzats els canells durant la utilització del teclat i del ratolí.
- Evita els reflexos, per a això les fonts de llum han d'estar perpendicular a la pantalla i a una distància que eviti que incideixi directament sobre ella. Si calgués regular l'entrada de llum solar, s'utilitzaran cortines i/o persianes.
- Els genolls han de mantenir un angle de 90º facilitant així el retorn venós de la circulació sanguínia.
- El teclat ha de ser inclinable i independent de la pantalla. La superfície del teclat ha de ser mat per a evitar els reflexos, i el cos del teclat prou pla.
- Per a prevenir la fatiga visual realitza exercicis de relaxació durant la jornada laboral parpellejar sovint, mira enfora, tanca els ulls i mou el globus ocular, pressiona les parpelles amb les mans i realitza massatges musculars per sobre de les galtes.
- És adequat fer una pausa de 10 minuts cada 90 minuts de treball continu amb PVD. Aquesta pausa es pot realitzar alternant feines diferents.
- Exigeix una bona formació i un bon sistema d'informació per assegurar un nivell adequat de prevenció com a usuari.

D.1. Fitxa emergència primers auxilis i pla d'emergència i evacuació

Els Primers Auxilis són les tècniques que s'han d'aplicar sobre un accidentat en els instants immediatament posteriors a l'accident.

Activació del sistema d'emergència

Davant de qualsevol accident caldrà recordar tres actuacions clau abans de començar a atendre l'accidentat: el mètode P.A.S.

Protegir,

Avisar

Socórrer

Procediment d'actuació

Davant d'un accidentat, l'actitud del socorrista és decisiva.

1. Conserva la calma.
2. Evita aglomeracions.
3. No donis menjar ni a beure.
4. No moguis al ferit.
5. Examina al ferit.
6. Tranquil·litza al ferit.
7. Mantén al ferit calent.
8. Avisa al personal sanitari.
9. Espera un trasllat adequat.
10. No mediquis al ferit.

Pla d'emergència i evacuació

El pla d'emergència és aquell que estableix els recursos humans i materials que s'han d'utilitzar per combatre una emergència, així com la forma de fer-ho.

Procediment d'actuació

Si rebs l'ordre d'evacuació:

- Segueix les instruccions dels equips d'intervenció contra incendis.
- Mantingues la calma i no crideu.
- Evacua ràpidament, però sense córrer. Camina a prop de la paret.
- No retrocedeixis per recollir objectes personals.
- No utilitzis els ascensors com a mitjà d'evacuació en un incendi.
- Tanca les portes i finestres que trobis al camí d'evacuació.
- Si existeix un punt de reunió per a emergències, dirigeix-te i roman- hi fins que t'ho indiquin.
- En un ambient de fum que dificulta la respiració: desplaça't ajupit, de quatre grapes, i si és possible, col·loca't un mocador mullat sobre la boca i el nas.
- Si s'encén la roba: no fugis corrents, rebolca't per terra donant voltes sobre el cos.
- Si estàs atrapat: tapa amb draps humits totes les escletxes per on pugui penetrar el fum i fes notar la teva presència fins que siguis rescatat.

Directori de interès

Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT)

www.insht.es

Dulcet, 2-10, 08034 Barcelona
Tel. 93 280 01 02

Centres de Seguretat i Salut Laboral www.gencat.net/treball

Barcelona

Pl. d'Eusebi Güell, 4-6, 08034 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

Girona

C. de l'Església de Sant Miquel, 11, 17003 Girona
Tel. 972 20 82 16; 972 20 86 62

Lleida

Empresari Josep Segura i Farré, 728-B
(Polígon Industrial El Segre) 25191 Lleida
Tel. 973 20 04 00

Tarragona

Riu Siurana, 29-B (Polígon Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55

Inspecció de Treball www.mtas.es/itss

Barcelona

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

Girona

Álvarez de Castro, 2, 2a, 17001 Girona
Tel. 972 20 89 33

Lleida

Riu Besòs, 20, baixos, 25007 Lleida
Tel. 973 23 26 41

Tarragona

Av. Vidal i Barraquer, 20, baixos,
43005 Tarragona, Tel. 977 23 58 25

Unitats de Salut Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t, 08023 Barcelona
Tel. 93 238 45 65

Unitat de Salut Laboral de Girona

c. Maluquer Salvador, 11, 17002 Girona
Tel. 972 21 23 74

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Rosell, 4-6, 08902 Hospitalet de Llobregat
Tel. 93 332 46 93

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44, 25198 Lleida
Tel. 973 72 73 63

Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomera, s/n, 43006 Tarragona
Tel. 977 54 15 60

Institut Català de la Salut

CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53, 43202 Reus
Tel. 977 32 04 56

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a, 08911 Badalona
Tel. 93 464 84 64

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell, Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 93 726 47 00

ICAMS – Institut Català d’Avaluacions Mèdiques i Sanitàries

Parc Sanitari Pere Virgili, Edifici Puigmal
Av. de l’Hospital Militar, 169-205, 08023 Barcelona
Tel. 93 511 94 00

El Vendrell

CAP El Vendrell, Transversal, s/n, 43700 El Vendrell
Tel. 977 66 77 03

Figueres

CAP Alt Empordà, c. Tramuntana, 2, 17600 Figueres
Tel. 972 51 12 12

Girona

C. Santa Clara, 33-35, 17001 Girona
Tel. 972 94 23 22

Granollers

Cap les Franqueses, c. Girona, 290
08520 Les Franqueses del Vallès
Tel. 93 879 36 32

Lleida

C. Onofre Cerveró, 2, 25004 Lleida
Tel. 973 25 43 61

Manresa

C. Foneria, 2, 08243 Manresa
Tel. 93 874 88 27

Martorell

Av. Mancomunitats Comarcals, 9, 08760 Martorell
Tel. 93 773 61 58

Olot

CAP Garrotxa, Passeig Barcelona s/n, 17800 Olot
Tel. 972 26 18 16

Reus

CAP Sant Pere, Camí de Riudoms, 53-55, 43202 Reus
Tel. 977 31 25 06

Ripoll

CAP Ripollès, c. Macià Bonaplata, 9, 17500 Ripoll
Tel. 972 70 01 59

Sabadell

Ctra. Barcelona, 473, 08203 Sabadell
Tel. 93 728 44 46

Tarragona

Casa del Mar (ISM), C. Francesc Bastos, 19, 2n
43005 Tarragona
Tel. 977 21 36 12

Terrassa

C. Guttemberg, 3-15, 08224 Terrassa
Tel. 93 788 53 52

Tortosa

CAP Baix Ebre, Avinguda Colom, 16-20, 43500 Tortosa
Tel. 977 50 03 11

Vic

Pl. de la Divina Pastora, 6, 08500 Vic
Tel. 93 889 02 22 (ext. 510)

Seus de la UGT de Catalunya

Anoia-Alt Penedès-Garraf, ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú
Sant Josep, 5, 08800
93 814 14 40, 93 811 58 87

Igualada
C. de la Virtut, 42-43 3è, 08700
93 803 58 58, 93 805 33 13

Vilafranca del Penedès
Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720
93 890 39 06, 93 817 10 75

Sant Sadurní d'Anoia
pg. de Can Ferrer del Mas 1B
08770
93 891 19 22, 93 891 19 22

Sitges
C. Rafael Llopart, 31, 08870
93 811 35 16

Bages-Berguedà, ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa
Pg. de Pere III, 60-62, 08240
93 874 44 11, 93 874 62 61

Sant Vicenç de Castellet
C. de Creixell, 23, 08295
93 833 19 64

Berga
Rda. Moreta, 23, 08600
93 821 25 52, 93 822 19 21

Baix Llobregat, ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà
C. Revolt Negre, 12, 08940
93 261 90 09, 93 261 91 34

Martorell
Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760
93 775 43 16, 93 776 54 76

Comarques Gironines, ugt@girona.ugt.org

Girona
C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001
972 21 51 58, 972 21 09 76, 972 20 81 71,
972 21 02 95, 972 21 06 41

Banyoles
Pl. Servitas, s/n, 17820
972 57 58 64

Figueres
C. del Poeta Marquina, s/n, 17600
972 50 91 15, 972 50 91 15

Olot
Av. de la República Argentina, s/n, 17800
972 27 08 32, 972 27 08 32

Palamós
C. de Josep Joan, s/n, 17230
972 60 19 88, 972 60 19 88

Ripoll
C. Remei, 1, 17500
972 71 44 44, 972 71 44 44

Lloret de Mar
C. Costa Carbonell, 40, despatx 1, Parquing
Municipal, 17310
972 37 32 40, 972 37 32 40

Santa Coloma de Farnes
C. Bisbal, 6, 17430
972 84 38 72, 972 84 38 72

L'Hospitalet, ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet
Rambla de Marina, 429-431 bis, 08901
93 338 92 53, 93 261 24 25

Vallès Oriental, ugt@nom.ugt.org

Granollers
Esteve Terrades, 30-32, 08400
93 870 42 58, 93 870 47 02, 93 879 65 17

Mollet del Vallès
C. de Balmes, 10, 2a planta, 08100
93 579 07 17, 93 579 07 17

Maresme, matara@catalunya.ugt.org

Mataró
Pl de les Tereses, 17, 08302
93 790 44 46, 93 755 10 17

Barcelonès Nord, badalona@catalunya.ugt.org

Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
93 387 22 66, 93 387 25 12

Osona, osona@catalunya.ugt.org,
manlleu@catalunya.ugt.org

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500
93 889 55 90, 93 885 24 84

Manlleu

C. Vendrell, 33, 08560
93 851 31 30, 93 851 30 69

Unió Territorial de Tarragona,
ugt@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003
977 21 31 31, 977 24 54 95, 977 23 42 01

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204
977 77 14 14, 977 77 67 09

Valls

Pl. del Pati, 14, 2a planta, 43800
977 60 33 04

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700
977 66 17 51

Montblanc

Pl. Poblet i Teixidó, 10, 1a planta, 43400
977 86 28 20

UT Terres de l'Ebre, ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500
977 44 44 56, 977 44 33 81

Ampostà

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870
977 70 02 40

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, s/n, 43740
977 40 00 23

Terres de Lleida, tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002
973 27 08 01, 973 26 45 11, 973 28 10 15

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 4, 25300
973 50 00 49, 973 50 00 49

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280
973 48 23 05, 973 48 23 05

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530
973 64 25 49, 973 64 25 49

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700
973 35 39 03

Vallès Occidental, ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202
93 725 76 77, 93 725 71 54, 93 725 72 22

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221
93 780 93 66, 93 780 97 66, 93 780 91 77

Rubí

C. Cal Princep, 4-6, 08191
93 697 02 51

Cerdanyola del Vallès

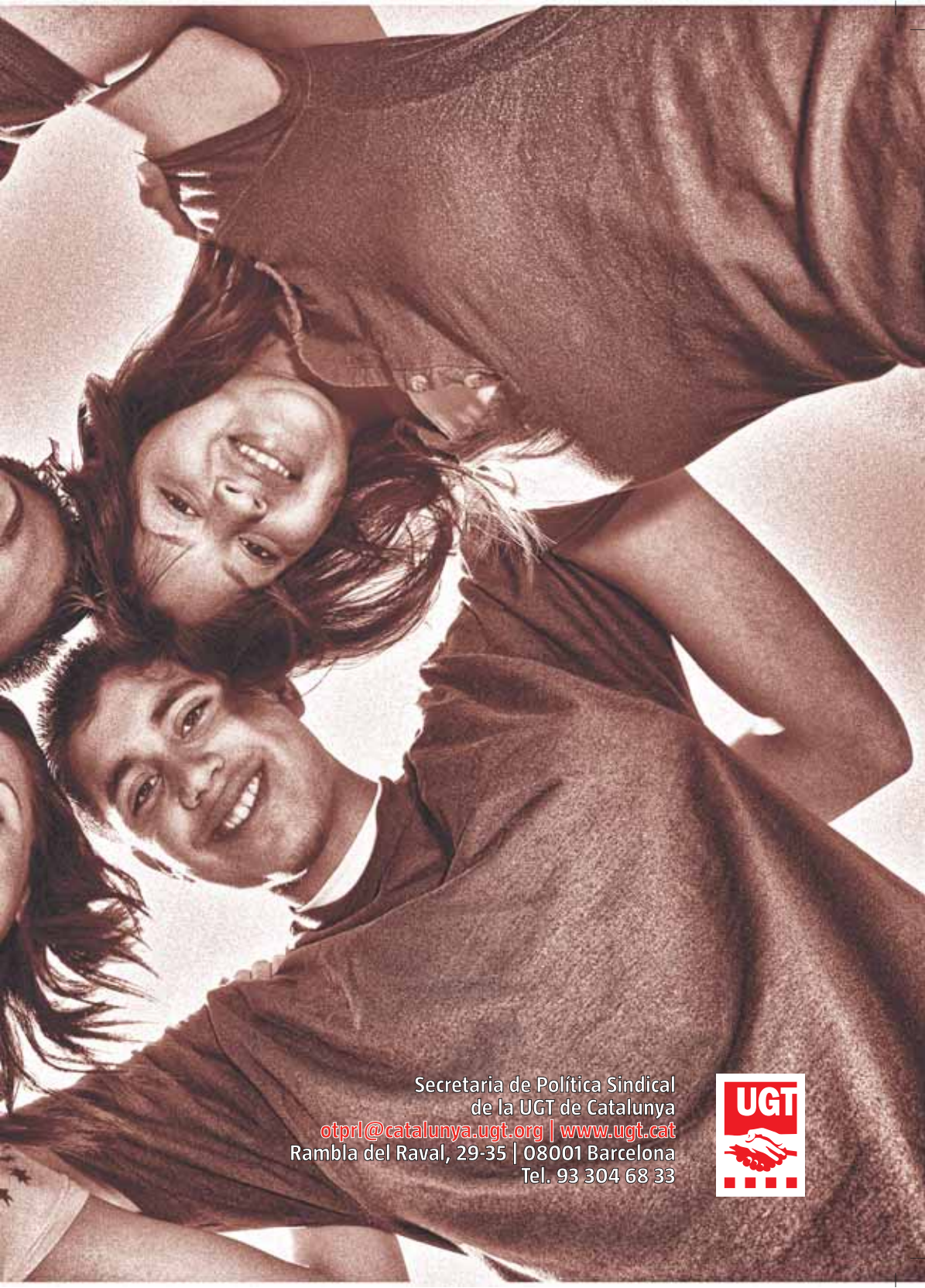
C. de Sant Salvador, 6, 08290
93 691 36 51

**Secretaria de Política Sindical
de la UGT de Catalunya**

otprl@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat
Rambla del Raval, 29-35
08001 Barcelona
Tel. 93 304 68 33







Secretaria de Política Sindical
de la UGT de Catalunya
otpri@catalunya.ugt.org | www.ugt.cat
Rambla del Raval, 29-35 | 08001 Barcelona
Tel. 93 304 68 33



UGT



ARA
PREVENCIÓN

Financiado por

FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

IT-0064-2013

