



Quadern preventiu: ***Polícia local***

Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat







Quadern preventiu: **Polícia local**

Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat



Edita: Secretaria de Política Sindical / Salut laboral de la UGT de Catalunya

Autora: Mamen Márquez García

Coordinador del grup de treball: F. Xavier Borrajo

Grup de treball: Xavier Flores, José Manuel Cobos, Marcos Alanís, Antonio Olmo, Santiago Sánchez, Tomás Cabrejas, Ángel Caparrós, Juan F. García

Correcció de textos: Servei Lingüístic de la UGT de Catalunya

Disseny/maquetació: Gabinet de comunicació de la UGT de Catalunya

Fotografies: F. Xavier Borrajo, José Manuel Cobos, Mamen Márquez

Imprimeix: Grup Artyplan-artymprés, S.A.

Depósito legal: B-

Agraïments:

Ajuntament de Badalona i la seva policia local

Ajuntament de Malgrat de Mar i la seva policia local

Ajuntament de Sant Joan Despí i la seva policia local

Ambros Arias

Victor Fernández

Francesc Gago

Núria Laseca

Luis Huete

Anna Meregalli

Ángel Muñoz

Clotilde Nogareda

José Luis Olalde

Félix Rodríguez

Lluís Torralva

Lluís Torrens

Índice

Presentació	7
Introducció	9
Gestió preventiva	13
Seguretat guia policia local	15
— Llocs de treball.....	15
— Llocs específics dependències policials	27
— Armer	28
— Garjoles	28
— Galeria de tir	29
— Treball al carrer	31
— Risc elèctric	35
— Incendi	39
— Equips de protecció individual (EPI) i elements de protecció policial (EPP) ..	43
— Accidents de trànsit	46
Higiene industrial	55
— Risc químic.....	55
— Riscos biològics	64
— Riscos físics	68
Ergonomia.....	75
— Carrega física de treball.....	75
— Postures forçades	76
— Manipulació manual de càrregues.....	78
— Pantalles de visualització de dades	81
— Condicions ambientals a les comissaries	83

Psicosociologia	88
— Treball per torns i nocturn.....	89
— Càrrega mental	92
— Estrès treball emocional	98
— Síndrome de burnout o síndrome del cremat	99
— Estrès posttraumàtic.....	99
Vigilància de la salut.....	103
— Protocols reconeixements mèdics	104
— Voluntarietat reconeixements mèdics	105
— Maternitat	106
— Segona activitat.....	107
— Treballadors especialment sensibles.....	107
— Vacunació	110
El delegat / delegada de prevenció	111
La policia davant la sinistralitat laboral	115
Bibliografia / Adreces d'interès.....	117

Presentació

Els processos congressuals de la Federació de Serveis Públics de la UGT de Catalunya han fixat històricament la posició de la nostra organització respecte a una qüestió cabdal per a les policies locals de Catalunya: l'aplicació de la Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL) a la policia local, això sí, tenint en compte les particularitats específiques de l'activitat policial.

La UGT de Catalunya ha defensat aquesta posició en tots aquells àmbits on té presència.

Aquesta posició congressual s'ha exposat i divulgat en diferents jornades sobre policia local, com les que es van celebrar al novembre de 2001 al Baix Llobregat i al 2004 a Cervera.

La defensa d'un marc preventiu per a la policia local assimilat a la LPRL ha estat una constant en l'activitat de la UGT de Catalunya en aquesta darrera dècada. Tot i això, la negativa a reconèixer certs drets en matèria de prevenció de riscos laborals a les policies locals també ha estat un punt fix que ha anat sorgint en diferents indrets de Catalunya en diferents èpoques.

D'ençà de resolucions judicials a nivell europeu, la publicació de normes legals que regulen aquest aspecte al Cos Nacional de Policia i Guàrdia Civil i la clara voluntat de l'Administració catalana en fer el mateix amb la policia autonòmica, ningú no gosa negar allò que hem defensat sempre per a les policies locals.

La policia local és el cos de seguretat de l'Estat més proper a la ciutadania i no és admissible que els seus nivells de seguretat i salut en la feina estiguin per sota de la resta de la ciutadania.

L'any 2010, dels 946 municipis de Catalunya, 211 compten amb policia local; amb un nombre d'efectius de gairebé 11.000 agents.

Els i les agents més implicats en matèria de prevenció de riscos laborals (administracions, justícia, sindicats...) coincidim que cal dotar d'un marc tècnic que doni cobertura a una necessitat que té la policia local: establir mecanismes de seguretat i salut laboral propis i d'acord amb les seves característiques professionals.

La guia que teniu a les mans és la primera editada a l'Estat espanyol adreçada específicament a les policies locals i té l'objectiu clar d'establir el marc tècnic de referència en matèria de prevenció de riscos laborals per aquest col·lectiu professional.

Ha estat fruit de la tasca que ha dut a terme personal tècnic de la Secretaria de Salut Laboral i Medi Ambient de la UGT de Catalunya amb la participació del Gabinet de SSLMA de la FSP-UGT de Catalunya i aportacions de gran interès fetes per professionals experts en la matèria.

Cal destacar la col·laboració d'un grup de policies locals, delegats i delegades de la UGT de Catalunya, que han aportat a aquesta guia una visió personal i professional. Per això, basant-nos en la seva experiència, s'han tractat determinats temes i també s'ha donat més importància a altres.

Les mesures preventives recollides en aquesta guia són de caràcter màxim, però s'ha de dir que no es poden implementar mesures preventives sense que tinguin el suport de l'avaluació de riscos feta a cada lloc de treball de cada policia local.

Des de la UGT de Catalunya pretenem que aquesta guia sigui una eina útil per la policia local de Catalunya i els seus delegats i delegades de prevenció amb l'objectiu de dotar d'informació sobre els principals riscos del seu treball i les mesures preventives adients.

Encarna Fernández
Secretària general
Federacio de Serveis Públics
UGT de Catalunya

Camil Ros
Secretari de Política Sindical
UGT de Catalunya

Introducció

Una interpretació restrictiva de l'article 3, que estableix l'àmbit d'aplicació de la Llei 31/1995 sobre prevenció de riscos laborals (LPRL), ha deixat durant anys sense una aplicació correcta de la prevenció a molts treballadors i treballadores de les forces de seguretat de l'Estat, entre d'altres, les policies locals.

La Llei 31/1995 estableix que aquesta llei no serà aplicable en aquelles activitats que tinguin unes particularitats que ho impedeixin en l'àmbit de les funcions públiques de:

- *policia, seguretat i duana*
- *serveis operatius de protecció civil i peritatge forense en el cas de risc greu, catàstrofe i desgràcia pública*

No obstant això, aquesta llei inspirarà la normativa específica que es dicti per regular la protecció de la seguretat i la salut dels treballadors que presten els seus serveis en aquestes activitats.

Per tant, en aquests col·lectius, la llei de prevenció de riscos laborals va rebaixar en el seu text el caràcter del contingut d'"obligatori" a merament "inspirador" de la seva normativa específica. Aquesta interpretació es feia per buscar cobertura a l'article 2.2. de la Directiva europea 89/391/CEE, marc de la prevenció de riscos laborals que estableix:

«Aquesta Directiva no serà aplicable quan s'oposin de manera concloent a les particularitats inherents a determinades activitats específiques de la funció pública, per exemple, forces armades, o la policia, o a determinades activitats específiques en els serveis de protecció civil».

Fins fa poc, moltes vegades, les administracions locals i els serveis de prevenció s'escudaven en aquesta interpretació restrictiva de la llei per no fer la gestió de la prevenció en el sector de la policia local i com a molt feien l'avaluació de riscos laborals de les dependències policials en el seu compliment del Reial decret de llocs de treball, però no feien l'avaluació de riscos de totes les activitats dutes a terme per la seva policia local.

Després d'anys de reivindicacions sindicals, va ser una **sentència del Tribunal de Justícia de les Comunitats Europees (Secció 2ª) de 12 de gener de 2006** que va condemnar Espanya per incomplir les obligacions que deriven de la Directiva 89/391/CEE, en no haver adaptat el seu ordenament jurídic intern a l'excepció prevista esmentada abans, que únicament pot aplicar-se en el supòsit d'esdeveniments excepcionals en què el desenvolupament de les mesures destinades a garantir la protecció de la població en situacions de greu risc col·lectiu exigeix que el personal que hagi de fer front a un succés d'aquest tipus concedeixi una prioritat absoluta a la finalitat perseguida per aquestes mesures a fi i efecte que pugui realitzar-se.

Per tant, no es pot determinar la **no aplicació de la Directiva a un determinat sector sinó exclusivament a certes comeses especials desenvolupades per persones que treballen en aquest sector**. De manera que, mentre no es vegi compromès el compliment de mesures indispensables per a la protecció de la vida, de la salut i de la seguretat col·lectiva, ha de prevaler l'observança de la Directiva per a garantir la seguretat i la salut dels treballadors i treballadores dels cossos de policia, i per tant, de la policia local.

Malgrat això, en aquesta situació excepcional, cada Ajuntament haurà de **vetllar per a què la seguretat i la salut dels i les policies, en tant que persones treballadores, quedin assegurades en la mesura que pugui**.

Només queda exclosa la possibilitat de paralització de l'activitat en cas de risc greu i imminent, ja que preval la protecció de la població en situacions de greu risc col·lectiu i concedeix una prioritat absoluta a la seguretat de la població en condicions molt excepcionals.

Derivada d'aquesta sentència s'han publicat el Reial decret 2/2006, que estableix normes sobre prevenció de riscos laborals en l'activitat dels funcionaris del Cos Nacional de Policia i el Reial decret 179/2005, sobre prevenció de riscos laborals en la Guàrdia Civil.

Per tant, queda clar que els i les policies locals han de ser protegits en la seva totalitat i s'ha de complir la Llei de prevenció de riscos laborals i la normativa que la desplega,

i s'ha de protegir tant en aquelles activitats que es desenvolupin en les dependències policials com a fora d'aquestes dependències.

Aquesta visió preventiva en l'àmbit de la policia local ha estat la que sempre ha defensat la UGT de Catalunya. La nostra organització sempre ha exigit una protecció adequada en matèria de seguretat i salut laboral per a les policies locals en totes les seves actuacions.

Com a conseqüència d'aquest convenciment neix aquesta guia que recull, des d'una visió global i conjunta, aspectes de la prevenció de riscos laborals relatius a les condicions de treball, l'organització i les operacions al carrer.

Cal remarcar que aquesta guia parteix del principi bàsic de l'obligatorietat de l'aplicació de la LPRL en totes aquelles activitats de la policia local en les quals no estigui compromesa la seguretat de la població. En aquest grup trobem tasques no operatives (plenament assimilables a una altra feina) i activitats operatives (de caràcter exclusivament policial) en les quals no es veu compromesa la seguretat de la comunitat.

D'altra banda, quant a les activitats policials de caràcter operatiu que no puguin estar subjectes a l'aplicació de la LPRL per tal de garantir la seguretat de la població, caldrà establir les mesures preventives per a garantir, de la millor forma, la seguretat i salut dels i les agents de policia.

Concretament, en aquests casos, cal identificar els riscos d'aquestes activitats operatives i aplicar les mesures de prevenció adients; però, no es podran avaluar, ja que malgrat que la gravetat del risc sigui intolerable, no es pot paralitzar l'activitat.

Per a la UGT de Catalunya, és necessari dotar als cossos de policia local de Catalunya de procediments operatius que integrin les mesures preventives que calgui adoptar en cada tasca: informació, formació, processos, equips de protecció personal, dotació de personal, coordinació amb altres cossos policials...

Per això encoratgem les administracions competents a tirar endavant aquesta tasca, en la qual tindran el ple suport de la nostra organització.



Gestió preventiva

Com qualsevol empresa, un Ajuntament té l'obligació d'establir un sistema de gestió de riscos laborals, d'acord amb les directrius marcades per la legislació, Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals i normativa de desenvolupament.

Aquest sistema ha d'adaptar-se a les característiques i necessitats de l'Ajuntament mateix, en funció de la seva mida, activitats i organització.

L'Ajuntament haurà de definir una modalitat organitzativa adient a escollir entre les propostes pel Reglament dels serveis de prevenció. Sovint, als ajuntaments trobem **serveis de prevenció aliens** o **serveis de prevenció propis** en funció de la mida i les característiques de l'Ajuntament.

- **Servei de prevenció propi.** Com a unitat organitzativa pròpia de l'Ajuntament, amb instal·lacions, recursos humans i materials específics. És obligatori a partir de 500 persones en plantilla. Ha de cobrir almenys 2 de les 4 especialitats preventives; seguretat, higiene industrial, ergonomia i psicologia i vigilància de la salut.
- **Servei de prevenció aliè.** L'Ajuntament concerta amb una entitat externa especialitzada i acreditada per l'Administració laboral les activitats o funcions preventives.

A fi i efecte de protegir la salut dels treballadors i treballadores, tot controlant les condicions de seguretat a què s'exposen, l'Ajuntament ha de portar a terme una sèrie d'activitats preventives amb la màxima eficàcia.

La primera activitat és l'elaboració del **pla de prevenció**, a més de l'**avaluació de riscos**, la **planificació de les activitats preventives** (als ajuntaments de menys de 50 persones en plantilla, aquests 3 documents es poden simplificar en un de sol). També s'ha de fer formació i informació als treballadors i treballadores, vigilància de la salut, mesures d'emergència, procediments per la gestió de canvis i tot allò que requereix el sistema per garantir el control dels riscos que es poden derivar en qualsevol moment.

- **Pla de prevenció.** És la peça clau sobre la que s'estructura i organitza la prevenció en qualsevol empresa. S'hi recullen les mesures i estratègies adients que adoptarà l'Ajuntament per aconseguir la integració de la prevenció en tots els sistemes generals de l'Ajuntament, tant en el conjunt de les seves activitats com a tots els nivells jeràrquics. El document ha de contenir aquests apartats: estructura organitzativa, responsabilitats i funcions de tots els integrants de l'organització, pràctiques i procediments, recursos necessaris: materials i humans.
- **Avaluació de riscos.** Document diagnòstic de la prevenció de riscos laborals. Aquest concepte inclou la identificació dels factors de risc i les deficiències originades per condicions de treball, l'eliminació dels que siguin evitables i la valoració dels no evitables.
- **Planificació preventiva.** Recull la proposta de mesures per controlar, reduir i eliminar, sempre que sigui possible, tant els factors de risc com els riscos associats. Haurà de reflectir de forma específica el termini d'execució, les persones responsables de portar-les a terme i els recursos materials i humans necessaris.
- **Auditories de gestió de la prevenció.** Els ajuntaments que disposin de servei de prevenció propi han de fer una auditoria legal per a verificar que la gestió de la prevenció és adient. S'ha de fer cada 4 anys.

Legislació relacionada

- Llei 31/1995, Prevenció de riscos laborals
- Llei 54/2003, reforma del marc normatiu de la prevenció de riscos laborals
- Reial decret 39/1997, Reglament serveis de prevenció
- Reial decret 337/2010, modificació Reglament serveis de prevenció

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia de gestió per a delegats/des de prevenció
- Manual per al delegat i la delegada de prevenció de riscos laborals
- Quadern preventiu 4. L'avaluació de riscos laborals
- Quadern de prevenció 13. Serveis de prevenció aliens
- Tríptic. La necessitat de la presència al centre de treball dels recursos preventius

Seguretat guia policia local

La seguretat a la feina és el conjunt de coneixements, tècniques i actuacions encaminades a eliminar, o almenys a reduir, els riscos de danys materials i lesions personals. Té com a objectiu principal la prevenció dels accidents laborals en els quals es produeix un contacte directe entre l'agent material -ja sigui un equip de treball, un producte, una substància o una energia- i la persona treballadora, amb unes conseqüències habitualment, però no exclusivament, traumàtiques (ferides, contusions, fractures, amputacions, etc.).

L'actuació de la seguretat a la feina ha de ser eminentment preventiva per detectar i analitzar mitjançant l'avaluació de riscos les causes d'origen del risc i procurar-ne l'eliminació o reducció a través de mesures, normes, disseny i altres mecanismes de seguretat.

Els temes més comuns de seguretat de la policia local són:

Llocs de treball

Es consideren llocs de treball les àrees del centre de treball edificades o no, en les quals els treballadors i treballadores han de romandre o hi poden accedir per raó del seu treball. S'inclouen els serveis higiènics, locals de descansos i locals de primers auxilis, menjadors i instal·lacions de serveis o protecció annexes als diferents llocs de treball.

No es consideren llocs de treball:

- carrer
- obres de construcció
- vaixells

Les principals causes d'accident són caiguda al mateix nivell, trepitjar objectes per manca d'ordre i neteja, risc de caiguda a diferent nivell per utilitzar escales, elements per accedir a altures no adients; de caiguda d'objectes com ara prestatgeries, armaris, arxivadors, etc. per manca d'estabilitat en el magatzem

o instal·lació, o en obrir més d'un calaix a la vegada en arxivadors poc estables; cops, talls i punxades per objectes o eines a l'hora de manipular elements tallants que es fan servir en oficines com tisores, cúter, guillotines per a paper, grapadores, vidres trencats, etc.

Normalment, les lesions no són molt greus –contusions, ferides superficials, petits talls, punxades, luxacions en mans, braços i cames, etc.

Estructura de les comissaries

Els edificis i locals dels llocs de treball hauran de tenir l'estructura i la solidesa apropiades al seu tipus d'utilització.

Mesures preventives

- L'estructura ha de tenir la solidesa i la resistència necessàries per suportar les càrregues o esforços a què sigui sotmesa.
- Disposar d'un sistema d'armadura, subjecció o suport que n'asseguri l'estabilitat.



Es prohibeix sobrecarregar els elements esmentats.

Dimensions dels locals

Les dimensions dels locals de treball hauran de permetre que la feina es dugui a terme sense riscos per a la seguretat i la salut de les persones que hi treballen i en condicions ergonòmiques acceptables.

Mesures preventives

- Dimensions mínimes dels locals:
- Cal senyalitzar les zones de treball de la comissaria on pugui haver perills.
- Separar adequadament les zones per a policies i/o resta del personal de la comissaria de les zones d'usuaris.
- Els terres de les comissaries de treball hauran de ser fixos, estables i no lliscants, sense irregularitats ni pendents perillosos.
- No deixar cables, allargadors, carros, arxivadors, caixes, papereres, etc. als passadissos, zones de treball o locals comuns com lavabos, vestuaris, etc.
- Els diversos cables (electricitat, telèfon, Internet, etc.) s'han de distribuir i col·locar fora de les zones de pas. Si no és possible, posar proteccions i/o fixar els cables a terra amb canaletes, grapes, etc. per evitar ensopegar-hi.
- Tenir cura amb els terres molls i relliscosos. Senyalitzar-los amb els cartells tipus TERRA MULLAT. Netejar qualsevol producte que s'hagi vessat accidentalment de forma immediata.

Locals	En general	Comercials Serveis Oficines Despatxos
Dimensions mínimes		
Altura Terra-sostre	3 m.	2,5 m.
Superfície lliure per treballador	2 m ²	
Volum no ocupat per treballador	10 m ²	

Risc de caiguda	Protecció obligatòria	Tipus de protecció
– Obertures al terra – Obertures a les parets – Plataformes – Molls de càrrega – Altres estructures similars	Sempre Altura de caiguda ³ 2 m.	– Baranes - De materials rígids - De 90 cm. d'altura mínima - Amb protecció per sota dels passamans – D'altres sistemes de seguretat equivalent
– Escales i rampes de més de 60 cm. d'altura	Sempre	– Baranes o similars en costats oberts – Passamans a 90 cm. d'altura mínima en costats tancats*

Col·locació dels passmans

Escales i rampes	Amplada ³ 1,2 m.	Amplada < 1,2 m.
1 costat tancat	Passamans	No cal
2 costats tancats	Passamans a ambdós costats	Passamans en un costat

- Els envans transparents o translúcids i, especialment, els de vidre, situats als locals o prop dels llocs de treball i les vies de circulació, hauran d'estar clarament senyalitzats i es fabricaran amb materials segurs, o bé estaran separats d'aquests llocs i vies, per impedir que les persones treballadores hi puguin topar o es lesionin en cas que es trenquin els envans.
- Els treballadors i treballadores de les comissaries hauran de poder realitzar de manera segura les operacions d'obertura, tancament, ajust o fixació de finestres, d'obertures d'il·luminació zenital (del sostre) i de ventilació.
- Les finestres i les obertures d'il·luminació zenital es projectaran integrant els sistemes de neteja, o bé es dotaran dels dispositius necessaris per evitar riscos per les persones treballadores que en facin la neteja.
- Evitar la utilització d'aquells dispositius no dissenyats com a suport per enfilarse, com ara cadires, caixes, prestatges, etc. que no tenen prou estabilitat. No enfilarse mai a una cadira d'oficina amb rodes.
- Arreglar immediatament qualsevol desperfecte a les escales fixes, per exemple: terra en mal estat, sense baranes, manca d'il·luminació, etc.
- Només utilitzar elements estables adients a l'altura a què es vol arribar com ara tarimes, banquetes, escales de mà, etc.

Vies de pas i circulació interior dels edificis

- Les vies de circulació, interiors i exteriors, dels llocs de treball han de poder utilitzar-se de manera fàcil i segura per vianants o vehicles que hi circulin, i pel personal que hi treballi al voltant. Aquestes vies han de ser adequades al nombre potencial de persones usuàries i al tipus de comissaria.
- L'amplada mínima de les portes exteriors i dels passadissos és:



Vies de circulació	Portes exteriors	Amplada < 1,2 m.
Amplada mínima	80 cm.	No cal
		Passamans en un costat

Portes

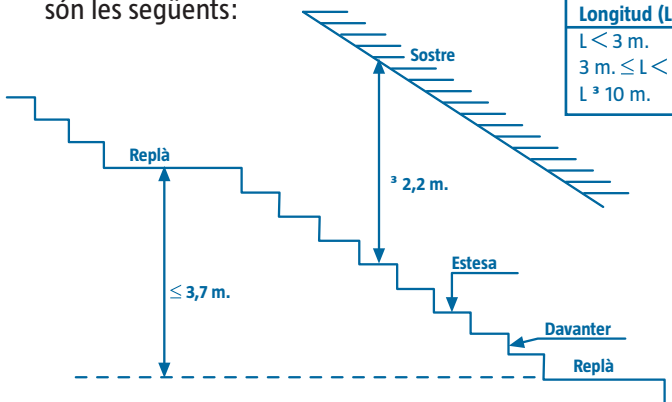
- Les portes transparents han de tenir una senyalització a l'alçada de la vista i han d'estar protegides contra el trencament.
- Les portes de vaivé han de ser transparents o tenir parts transparents que permetin la visibilitat de la zona a què s'accedeix.
- Les portes corredisses han de tenir un sistema de seguretat que n'impedeixi la sortida dels carrils i que caiguin.
- Les portes que s'obrin cap amunt han de disposar d'un sistema de seguretat que n'impedeixi la caiguda.
- Les portes mecàniques han de tenir un dispositiu de parada d'emergència i d'obertura manual, o s'han d'obrir automàticament si s'avaria el sistema d'emergència.
- Les portes d'accés a les escales no s'han d'obrir directament sobre els graons sinó sobre replans d'amplada igual o superior a la dels graons.

Rampes, escales fixes i de servei

- Els paviments de les rampes, de les escales i de les plataformes de treball han de ser de materials no lliscants o disposar d'elements antilliscants.
- Les dimensions que han de complir les rampes, les escales fixes, les escales de servei són les següents:



Rampes	
Longitud (L)	Pendent màxim
$L < 3 \text{ m.}$	12%
$3 \text{ m.} \leq L < 10 \text{ m.}$	10%
$L \geq 10 \text{ m.}$	8%



Escales	Fixes		De servei	
	A	B	A	B
Obertura màxima d'intersticis en paviments perforats	8 mm	10 mm	8 mm	10 mm
Amplada mínima	1 m	90 cm		
Profunditat mínima dels replans intermitjos, mesurada en direcció a l'escala	> 1/2 amplada escala i mínim 1m	1,12 m	> 1/2 amplada escala i mínim 1m	1,12 m
Estesa graons (e)	e mín: 23 cm e màx: 36 cm		e mín: 15 cm d màx: 25 cm	
Davanter graons (d)	d mín: 13 cm d màx: 20 cm			
Altura màxima entre replans	3,7 m			
Espai lliure vertical des dels graons	> 2,2 m			
A: Llocs de treball utilitzats per primer cop a partir del 23-7-97 i les parts dels llocs utilitzats abans d'aquesta data, que es modifiquin, ampliïn o transformin després d'aquesta.				
B: Llocs de treball utilitzats abans del 23-7-97, tret de les parts indicades en el bloc A.				

Escales de mà

Una de les causes més comunes de caiguda a diferent nivell en policies és la utilització tant d'escales en males condicions o inadequades per a la feina que s'ha d'executar com a l'ús i/o disposició incorrecta. Les escales poden ser de diferents formes i materials: escales fixes, portàtils o fins i tot de tisora, fetes de fusta o metàl·liques (generalment d'alumini amb materials plàstics).

Mesures preventives

- Seleccionar l'escala adequada al tipus de tasca.
- Inspeccionar les escales de mà regularment i verificar els graons i travessers per comprovar que no estan malmesos ni trencats; que no tenen claus ni estelles; que no tenen greix; que les unions i escales no estan rovellades; que les botes de l'uniforme són antilliscants i estan en bones condicions.
- S'han d'emmagatzemar en posició horitzontal, subjectes a suports fixos adossats a les parets, i en llocs a l'empara dels agents atmosfèrics.
- Abans d'utilitzar l'escala de mà cal assegurar-ne l'estabilitat. La base de l'escala ha de quedar assentada sòlidament sobre superfícies horitzontals i planes, i fer servir els mecanismes que impedeixin que llisqui.
- Les escales dobles o de tisora han d'estar proveïdes en la seva part central de cadenes o dispositius que en limitin l'obertura.

- Per a transportar-les s'han de portar plegades, amb els trams extensibles recollits, i amb la part davantera cap avall.
- No s'ha de pujar més amunt de d'antepenúltim graó.

Ordre, neteja i manteniment

Un lloc i entorn de treball net és més segur i més agradable per treballar. El desordre crida l'accident i pot ser causa d'increment de l'estrès per no trobar eines necessàries per treballar, documents extraviats, informes, etc.

Mesures preventives

- Les comissaries, els locals de servei, els de treball i les instal·lacions s'han de netejar periòdicament.
- Les operacions de neteja no han de comportar riscos per a cap de les persones que hi treballin, per això s'han de fer en els moments i amb els mitjans més adequats, malgrat que s'ha de tenir en compte que a les comissaries es treballa 24 hores al dia.
- Totes les instal·lacions de la comissaria han d'estar sotmeses a un manteniment periòdic, i se n'han de reparar ràpidament les deficiències que poden afectar la seguretat i la salut dels treballadors i treballadores.

Emmagatzematge i mobiliari

Per evitar risc de caiguda d'objectes, cal elaborar unes mesures de prevenció en l'emmagatzematge i mobiliari d'oficines.

Mesures preventives

- Ancorar les prestatgeries o armaris a les parets o al terra, sobretot, les prestatgeries altes i estretes.
- No sobrecarregar les prestatgeries o armaris, ni col·locar objectes pesats als prestatges superiors.
- No obrir més d'un calaix alhora.
- No pujar ni recolzar-se en la prestatgeria per arribar a un objecte.



- Els sobres de les taules no han de tenir cantonades ni arestes.
- Emmagatzemar correctament els materials tallants en la seva funda o tancats.

Material de treball

Els equips d'oficina no presenten uns riscos específics molt greus, però com qualsevol equip de treball s'ha de disposar del llibre d'instruccions en l'idioma oficial i rebre informació i formació per fer-lo servir.

Mesures preventives

- No fer servir material o equips de tall si no se'n coneix la forma d'utilització.
- No utilitzar material tallant per altres usos que pels que ha estat dissenyat, per exemple no hem de fer servir mai un cúter com si fos un tornavís.
- No treure les proteccions que impedeixen l'accés als elements mòbils de les màquines com ara guillotines, destructores de paper, ventiladors, etc.
- En cas de trencament de vidres, etc. S'han de recollir amb l'escombra i el recollidor, no s'ha de fer mai amb les mans, i s'han de dipositar als contenidors del vidre.

Condicions ambientals dels llocs de treball

Les condicions ambientals dels llocs de treball no han de comportar incomoditat o molèstia per a les persones treballadores. Per tant, s'han d'evitar les temperatures i les humitats extremes, els canvis sobtats de temperatura, els corrents d'aire molestos, les olors desagradables, la irradiació excessiva i, en particular, la radiació solar a través de finestres, llums o envans de vidre.

Mesures preventives

Als locals de treball tancats, s'hauran de complir les condicions ambientals indicades a continuació:

Tipus de treball	Temperatura (T)	Humitat relativa (HR)
Sedentaris: (Oficines i similars)	T mín 17º C T màx 27º C	HR mín 30% HR màx 70%
Lleugers	T mín 14º C T màx 25º C	Locals amb risc per electricitat estàtica HR mín 50%

Tipus de treball	Velocitat de l'aire		
	Ambients calurosos	Ambients amb aire condicionat	Ambients no calurosos
Sedentaris	0,5 m/s	0,25 m/s	0,25 m/s
No sedentaris	0,75 m/s	0,35 m/s	

Tipus de treball	Renovacions d'aire net, per hora i per treballador	
	Ambients no calurosos	Ambients calurosos o contaminats (fum de tabac...)
Sedentaris	30 m ³	50 m ³
No sedentaris	50 m ³	
Treballs en locals d'activitat determinada	RD 1751/1998, de 31 de juliol (BOE núm. 186 de 5 d'agost del 1998). Reglament d'instal·lacions tèrmiques en edificis.	

Les tasques policials administratives que es duen a terme en oficines es poden considerar de sedentàries.

II-luminació dels llocs de treball

Les comissaries han de disposar d'il·luminació adaptada a les tasques policials administratives que inclouen pantalles d'ordinador.



Mesures preventives

- Sempre que sigui possible, els llocs de treball tindran il·luminació natural, que caldrà complementar, si convé, amb una il·luminació artificial general i, si cal, també amb una de localitzada.
- La distribució dels nivells d'il·luminació serà tan uniforme com sigui possible, s'evitaran les variacions brusques d'il·luminació, així com els enlluernaments directes i indirectes, sobretot tenint en compte les recomanacions per treballar amb ordinador que podeu trobar a l'apartat d'ergonomia.
- Els locals de treball disposaran d'enllumenat d'emergència, d'evacuació i de seguretat.
- Els nivells mínims d'il·luminació seran els d'aquesta taula, que s'hauran de duplicar en aquelles zones amb riscos apreciables de caigudes, de xocs o d'altres accidents. Les exigències visuals del treball policial administratiu es poden considerar com altes. Els passadissos, magatzem, vestidors, etc. poden ser moderades o baixos.

Zona comissaria	Exigències visuals	Nivell mínim il·luminació
Àrees o locals d'ús habitual com menjador, sala de descans, sala d'espera, vestuaris, etc.	Baixes	100
Sales de brifing, de reunions, celes, etc.	Moderades	200
Treball policials administratius, ús d'ordinadors, de videovigilància, centraletes	Altes	500
Vies de circulació d'ús ocasional	Baixa	25
Vies de circulació d'ús habitual	Baixa	50

Aigua potable

Als llocs de treball es disposarà d'aigua potable en quantitat suficient i fàcilment accessible.

Locals de descans i menjador

Els i les agents de policia necessiten locals de descans, tant per aquells i aquelles que desenvolupen la seva feina a la comissaria mateix, però sobretot, per policies que el desenvolupen de patrulla: per descansar físicament, recuperar la temperatura corporal del treball a la intempèrie, per fer pauses i descansos per evitar estrès, càrrega mental, etc.



Mesures preventives

- Les condicions ambientals, d'il·luminació, etc. dels locals de descans han de ser les mateixes que de la resta de la comissaria.
- Han d'estar dotades de taules i de seients amb respallers, de dimensions adequades al nombre de persones treballadores que l'hagin d'utilitzar simultàniament.
- Les treballadores embarassades i les mares en període d'al·letament hauran de tenir la possibilitat de descansar en condicions adequades.
- Els menjadors estaran separats d'altres locals de treball.
 - Hauran de reunir les mateixes condicions de treball, il·luminació, temperatura, etc. que la resta d'espais de treball.
 - És recomanable que es disposi de gots, plats i coberts per totes les persones que treballen a la comissaria.

- Disposar d'aigua potable per la neteja d'utensilis i vaixel·la.
- És recomanable disposar d'un sistema per escalfar el menjar com ara un microones.

Locals i materials de primers auxilis

En cas que un o una agent de policia es faci mal, per aplicar-li els primers auxilis, s'ha de disposar d'un lloc adient i del material necessari. No oblidar informar els o les superiors perquè facin el comunicat d'accident de treball, encara que no hi hagi baixa mèdica.

- Els llocs de treball de més de 50 persones en plantilla, i els de 25 quan ho determini l'autoritat laboral, hauran de disposar d'un local destinat als primers auxilis i d'altres possibles atencions sanitàries.
- Aquest material ha de ser adequat, quant a la seva quantitat i característiques, al nombre de policies, als riscos a què estiguin exposats i a les facilitats d'accés al centre d'assistència mèdica més pròxim.
- El tipus de material de primers auxilis haurà d'adaptar-se a la formació en primers auxilis que hagin rebut les persones treballadores de la comissaria.
- Les farmacioles, actualment, les facilita la Mútua (MATMPSS), però és l'Ajuntament que haurà de fer-se càrrec del manteniment del material de primers auxilis.
- El material mínim establert reglamentàriament és el següent:
 - desinfectants i antisèptics autoritzats (alcohol, aigua oxigenada, povidona iodada, etc.),
 - gases estèrils,
 - cotó hidròfil,
 - benes,
 - esparadrap,
 - apòsits adhesius (tiretes, etc.),
 - tisores (ús exclusiu per a la farmaciola. No s'han d'utilitzar les d'oficina),
 - pinces i
 - guants d'un sol ús (de làtex, de polivinil, etc.)

- També és recomanable que les persones treballadores formades en primers auxilis disposin de farmacioles que continguin altres materials de primers auxilis, que haurà de subministrar l'Ajuntament:
 - manta termoïllant,
 - màscara per a la reanimació cardiopulmonar,
 - tub de Gedel,
 - bosses de gel sintètic,
 - aigua o solució salina al 0,9% en contenidors tancats d'un sol ús, si no hi ha recipients rentauïlls,
 - tovalloletes netejadores sense alcohol per als cotxes patrulla,
 - cel·lulosa, esparadrap i benes de mides diferents,
 - cremes o apòsits per a cremades,
 - cremes o apòsits per a picadures d'insectes,
 - bosses de plàstic per a llançar el material de primers auxilis usat o contaminat.
- Es recomana elaborar un procediment de gestió, registre i manteniment en què s'estableixin les persones responsables de revisar periòdicament l'estat del contingut de la farmaciola i de demanar la reposició del material caducat, esgotat o en mal estat. Instaurar un formulari on consti una relació de tot el material que ha de contenir per a facilitar la feina a la persona responsable.
- Els delegats i delegades de prevenció hauran de comprovar que el registre, gestió i manteniment de la farmaciola siguin correctes.
- Cada cotxe patrulla ha de disposar d'una farmaciola amb el mateix material que el de la comissaria.

Vestuaris i serveis higiènics i locals de descans

Les comissaries han de complir uns mínims quant a serveis higiènics (lavabos, dutxes, vàters) i vestuaris.

Mesures preventives

- Els llocs de treball disposaran de lavabos amb miralls, aigua corrent calenta, sabó i tovalloles individuals o un altre sistema per assecar-se amb garanties higièniques.



- Els vestuaris estaran proveïts de seients i d'armaris o taquilles individuals amb clau, que hauran de tenir prou capacitat per guardar la roba i el calçat.
- Hauran de disposar de dutxes d'aigua corrent, calenta i freda.
- Als vàters que hagin de fer servir dones, s'hi instal·laran recipients especials i tancats.
- Les cabines dels vàters estaran proveïdes d'una porta amb tancament interior i d'un penja-robes.
- Les dimensions dels vestuaris, dels lavabos i de les dotacions de seients, armaris o taquilles, penjadors, lavabos, dutxes i vàters, haurien de permetre la utilització d'aquests equips i instal·lacions sense dificultats o molèsties, tenint en compte en cada cas el nombre de policies que els hauran de fer servir simultàniament. Seran de fàcil accés, adequats al seu ús i de característiques constructives que en facilitin la neteja.
- Els vestuaris, lavabos i vàters estaran separats per homes i dones. En cas contrari, de forma excepcional, se n'haurà de preveure la utilització per separat. No es faran servir per usos diferents d'aquells per als quals estiguin destinats, com per exemple com a sala de descans.
- Es recomana no deixar material a fora de les taquilles, com per exemple, calçat a dalt de les taquilles.

Llocs específics dependències policials

Les dependències policials tenen diverses sales com ara l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC), el departament d'atestats, la sala de comandament, la sala de ràdio o emissora, l'oficina d'assumptes generals, la sala de formació o de brifing, els vestidors, etc. Aquestes sales poden ser assimilables a qualsevol instal·lació dedicada a l'atenció al públic i es regeixen per la normativa abans esmentada.



Les instal·lacions policials tenen llocs propis de la seva activitat amb els seus riscos específics.

Armer

L'armer és el lloc on es dipositen les armes de foc i la munició. L'article 19 del Decret 219/1996, Reglament d'armament de les policies locals, estableix que els ajuntaments disposaran d'un armer dotat de les màximes garanties de seguretat, sota la responsabilitat del cap de cos o comandant delegat, on cada agent, en acabar el servei, dipositarà l'arma reglamentària, llevat d'autorització expressa en contra de l'alcalde o persona en qui delegui. També s'hi dipositaran les armes que estiguin retirades o no assignades i les que calgui reparar.



Mesures preventives

- Ubicar l'armer en aquelles dependències policials on únicament puguin tenir accés els i les membres de la policia local i en un lloc on sigui possible el control visual.
- Manipular l'arma només a la zona freda (zona de seguretat).
- Guardar l'arma buida amb els carregadors desmuntats.
- Els calaixos han de ser llisos i no han de tenir ni arestes ni rebaves per evitar talls.

Garjoles

Les instal·lacions policials poden tenir diferents tipus de garjola, com ara cel·les, dipòsit municipal de persones detingudes, preventori municipal, etc. Cadascuna d'aquestes tindrà un reglament de funcionament propi adaptat a la normativa vigent.

Habitualment, tenen dues zones; la zona de cel·les i la zona de vigilància. Aquestes instal·lacions poden tenir pantalles de videovigilància, magatzem, cuina,



màquines de rentar, etc. S'han de tenir en compte els riscos específics d'aquestes activitats particulars.

Pot faltar-hi ventilació, ja que la majoria de les garjoles es troben en subterranis. En aquest cas, si els mesuraments són per sota els nivells mínims, s'han d'aplicar mesures preventives com la instal·lació de ventilació forçada.

Mesures preventives

- No entrar mai a la zona de garjoles amb l'arma de foc o amb objectes contundents per evitar agressions per part de les persones detingudes.
- Utilitzar guants de làtex per agafar els objectes de les persones detingudes.
- Utilitzar guants antitall per evitar talls o punxades durant els escorcolls.

Galeria de tir

No totes les dependències policials compten amb aquestes instal·lacions que han de tenir unes característiques tècniques determinades. A les galeries de tir, pot haver-hi exposició al plom i a la pólvora. Les mesures de prevenció d'aquests agents químics estan recollides en aquesta guia a l'apartat de risc químic.



Mesures preventives de les instal·lacions

- El terra ha de ser pla, horitzontal en totes les direccions i rugós per evitar lliscaments, ja que una reliscada del tirador pot provocar un tret fortuït.
- El revestiment de les parets o parabales ha d'estar format per una base de planxes de cautxú ondulat de 1.000 x 500 x 45/55 mm, fixades sobre llistons de fusta, que formen una càmera que es farceix amb llana de roca per, d'una banda, trencar l'ona sonora i, de l'altra, absorbir el projectil per tal que es desvii cap a les parets.
- Les instal·lacions han de ser de material fonoabsorvent que eviti que es produeixin efectes multiplicadors del nivell sonor. Aquest tema es desenvolupa en aquesta guia en l'apartat risc físic.

- Il·luminació mitjançant fluorescents per evitar el risc d'incendi en no fer servir filaments.
- El terra s'ha de poder netejar fàcilment per eliminar les restes de pólvora no cremada.
- El vidre de la finestra de la cabina dels instructors i instructores de tir ha de formar 45º amb la paret per tal que els trets fortuïts es desviïn i no puguin ferir les persones que romanguin a la cabina dels instructors i instructores de tir.
- Fer servir calçat antilliscant per la pols que desprenen les armes que pot facilitar relliscar i caure.
- Recollir els casquets de les bales disparades abans de marxar, ja que també poden produir caigudes en trepitjar-los. No s'han de recollir amb les mans, s'ha d'evitar el contacte amb la pólvora. Hi ha elements de recollida específica, com el de la fotografia.
- No s'han de moure les dianes quan hi hagi policia a la zona de tir per evitar cops.
- Les galeries de tir mòbils ubicades en semiremolcs han de complir les mateixes mesures de prevenció.

Mesures preventives de la utilització de l'arma

Evidentment, l'ús de l'arma en cas operatiu es regeix per les normes i protocols propis de la policia establerts en la seva normativa específica.



No obstant això, s'han de tenir en compte les activitats habituals de manipulació per revisió, neteja, etc. de l'arma. Aquestes mesures de seguretat s'adoptaran sempre en funció del lloc on es dugui a terme. Els llocs més adients són l'armer si és prou gran i la galeria de tir. En el cas que la vostra dependència policial no disposi d'aquesta zona habilitada, s'ha de procurar que el lloc on es faci la manipulació sigui el més segur.

- Portar l'arma sempre enfundada.
- Assegurar-se que l'arma està completament descarregada abans de manipular-la.

- No apuntar mai ningú amb l'arma durant aquesta manipulació.
- No posar mai el dit índex al gatell durant aquesta manipulació.
- Tenir cura amb la corredora i el martell per evitar lesions.
- S'ha de tenir formació en l'ús de l'arma i la seva manipulació, neteja, etc.

Legislació aplicable

- Reial decret 486/1997, disposicions mínimes dels llocs de treball
- Decret 219/1996, Reglament d'armament de les policies locals
- Llei 16/1991, policies locals de Catalunya
- Reial decret 2177/2004, disposicions mínimes de seguretat i salut per l'ús per part dels treballadors dels equips de treball en matèria de treballs temporals en altura
- Ordre TAS 2941/2007, donació a les empreses de material de primers auxilis en cas d'accident de treball com a part de l'acció protectora de la Seguretat Social

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Llocs de treball I i II
- Consell preventiu. La caiguda d'altura
- Consell preventiu. Emmagatzematge i distribució
- Consell preventiu. Atrapaments o aixafament per objectes

Treball al carrer

Al carrer, derivat del treball específic de policia, també poden patir lesions derivades de l'atac o la immobilització d'una tercera persona o talls accidentals amb elements, com per exemple, vidres o part de cotxes trencats d'un accident de trànsit, recollida d'elements tallants, amb rebaves, etc. També poden punxar-se amb xeringues o objectes tallants fent tasques d'escorcoll. També pot provocar lesions la manipulació de l'arma reglamentària o les manilles.

Aquestes mesures de prevenció han d'incorporar-se en els procediments de treball de la policia local i les actuacions al carrer, però no han d'impedir la seva actuació.

Mesures de prevenció

- Utilitzar calçat de seguretat amb sola de relleu per evitar relliscar.
- En **persecucions a peu**:
 - Intentar tenir una perspectiva del traçat i avançar-se a possibles imprevistos.
 - No saltar objectes, mirar de voltar-los, sobretot, si no es veu què hi ha darrere.
 - Agafar les cantonades obertes i reduir la velocitat per tenir un marge de reacció en cas que hi hagi un obstacle.
 - Evitar saltar altures o rases.
 - No baixar les escales fent salts, si es baixa més d'un esglaó de cop, cal agafar-se al passamans.
- Fer servir equips de protecció individual com ara guants antitall per recollir objectes tallants, fer escorcolls, etc., armilla, casc antiavalot amb pantalla facial per evitar cops amb objectes llançats al cap i a la cara, etc.
- Manipulació amb cura d'elements tallants.
- Ensinistrament en l'ús i el manteniment de les armes i manilles amb seguretat per evitar lesions a les mans.
- Manipular els objectes perillosos en llocs adients ben il·luminats, sense risc de caiguda d'aquests objectes, etc.



Treballs a la intempèrie

Els i les policies fan gran part de la seva feina a l'aire lliure davant situacions climàtiques adverses. A més, la geografia i la climatologia a Catalunya fa que molts agents de policia puguin estar sotmesos i sotmeses a temperatures extremes com per exemple: neu i molt fred a l'hivern al Pirineu o molta calor a l'estiu en zones interiors del país. La seva feina no pot aturar-se, fins i tot pot incrementar a causa dels problemes que puguin sorgir -neu, gel, pluja, etc.

Davant el fred

Els símptomes d'hipotèrmia comencen amb calfreds, fatiga, pèrdua de la coordinació, confusió i desorientació, i passat un temps desapareixen els calfreds, la pell es torna de color morat, les pupil·les es dilaten, el pols i la respiració són lents, i es pot perdre la consciència i arribar fins a l'estat de coma.

El cos, per protegir-se de la sensació de fred, redueix el flux de la sang a les mans i els peus per a mantenir la temperatura interna.

Mesures de prevenció

- **Utilitzar roba de protecció adequada a la meteorologia.** La roba ha de limitar les pèrdues de calor i lluitar contra dos factors agreujants del fred que són el vent i la humitat.
 - En cas de pluja o neu, fer servir roba i calçat de treball impermeable, transpirable i d'alta visibilitat.
 - Limitar les pèrdues de calor. S'ha de protegir les zones més sensibles del cos, això és el cap i el tronc. La temperatura es manté gràcies a les capes d'aire calent que es formen entre la pell i la roba. La roba ha de ser prou ampla per permetre que es formi aquesta capa d'aire. És preferible fer servir varies capes de roba fina que no només una de grossa, perquè cada capa de roba en fa una d'aire.
 - Tancar el coll i la cintura de les camises i les jaquetes. No oblidar mai de tancar el cordó interior dels abrics o parkes de forma que hi hagi una bossa d'aire calent a la zona del tòrax.
 - Fer servir jaquetes tallavent transpirables.
 - És fonamental que la roba estigui sempre seca, ja que la roba molla o humida afavoreix que el cos es refredi.
 - S'ha de procurar mantenir els peus secs i protegits amb calçat adient per combatre el fred i impermeable a l'aigua, és convenient fer servir dos parells de mitjons, un parell de cotó, i a sobre, un altre de llana.
- **Protecció de les mans**
 - Amb temperatures inferiors als 16º C, les operacions manuals d'alta precisió exigeixen l'escalfament de les mans.
 - Amb temperatures inferiors a -1º C, els mànecs metàl·lics d'eines i barres s'han de cobrir amb materials aïllants.

- El o la policia ha de portar guants anticontacte sempre que existeixi risc de tocar superfícies a temperatures de -7°C o inferiors.
- A -17°C s'han de portar manyoples aïllants.
- **Afavorir i estimular el consum de begudes calentes** no alcohòliques per recuperar temperatura corporal.
- Proporcionar **locals de descans** per a la recuperació de la calor perduda en l'exposició al fred i facilitar el suficient temps de recuperació de la calor dels i les policies.

Davant la calor

La calor, a més de deshidratació per l'increment de la sudoració, pot produir esgotament, enrampades als panxells, l'abdomen i els membres superiors, erupcions cutànies i fins i tot hi pot haver un cop de calor, que es produeix quan el sistema que controla la temperatura corporal falla i la transpiració és insuficient.



Mesures de prevenció

- **Utilitzar roba de protecció adequada a la meteorologia.** Portar de colors clars a l'uniforme. En treballs amb moltes hores al sol com ara vigilància de platges, etc. s'hauria de portar polos de colors clars i pantalons curts. Uniformes de teixits naturals lleugers com el cotó. Portar gorra per evitar la insolació.
- Intentar que les tasques de control i vigilància de la via pública es facin a l'**ombra**. Fer **descansos i rotacions** en cas d'haver de treballar al sol.
- **Hidratació**, per a recuperar l'aigua perduda per l'evaporació de la suor. Es recomana beure més de 2 litres d'aigua al dia, però la quantitat necessària varia segons la persona, l'activitat física, la climatologia, etc. L'aigua ha d'estar entre 15 i 20°C , ja que les begudes molt fredes tendeixen a inhibir la ingesta.



- Fer servir **crema solar** per evitar les cremades produïdes per l'exposició al sol. El servei mèdic pot recomanar la protecció necessària segons el fenotip de l'agent de policia.
- Utilitzar **repel·lent de mosquits** per evitar picadures, principalment en zones properes a rius, aigua estancada, etc. A la farmaciola del cotxe patrulla caldria portar crema postpicades.
- Proporcionar **àrees de descans** amb ambients més frescos per facilitar la pèrdua de la calor del cos de l'agent de policia.

Legislació aplicable

- Reial decret 1561/1995, sobre jornades especials de treball

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Tríptic. El cop de calor
- Quadern preventiu. Estrès tèrmic: exposició a temperatures extremes a la feina

Risc elèctric

L'electricitat i els seus riscos, malgrat que no sigui un risc freqüent en el sector de la policia local, és un tema que, a causa de la gravetat de les conseqüències, inclosa la mort de policies i bombers, preocupa molt.

El risc elèctric es defineix com el risc originat per l'energia elèctrica que inclou:

- **Xoc elèctric** (danys corporals resultat del pas del corrent elèctric a través del cos humà) per contacte amb elements en tensió (contacto elèctric directe) o amb masses posades accidentalment en tensió (contacto elèctric indirecte).
- **Cremades** per xoc elèctric, o per arc elèctric.
- **Caigudes o cop** com a conseqüència de xoc o arc elèctric
- **Incendis o explosions** originats per l'electricitat.

Usos de la baixa tensió (BT) i l'alta tensió (AT)

Baixa tensió. Per ús domèstic, serveis (semàfors, enllumenat públic) i industrial, repartides en xarxes aèries suspeses sobre suports, grapades a la façana o per canalitzacions elèctriques enterrades a la vorera o la calçada.

Alta tensió. Per a distribució de l'electricitat per part de les empreses elèctriques des de les centrals de producció fins a les ciutats, normalment sobre torres en zones rurals. La majoria es canalitzen a la vorera i la calçada als nuclis urbans.

En termes professionals s'utilitza el terme mitjana tensió (MT) per a referir-se a instal·lacions amb tensió nominal (la que es mesura entre fases) entre 1 i 36 quilovolts (36.000 volts).

L'alta tensió es transforma a mitjana tensió en espais edificats anomenats **centre de distribució** que solen estar als afores. Poden ser exteriors amb accés al carrer, subterranis, a l'interior d'edificis, rampes d'aparcaments, a sobre de suports, etc.

De mitjana tensió a baixa tensió es transforma als centres de transformació on es redueix la tensió fins als 220V i 380V per l'ús domèstic i industrial. S'ubiquen als nuclis urbans, també a dins d'edificis.

Cables elèctrics

Per evitar curtcircuits, els cables elèctrics es passen en ternes o fils de tres en alta tensió o de quatre en baixa tensió (tres fases i neutre):

- Separats entre ells en línies aèries sobre torres (si no tenen aïllament).
- Junts (en subterrani) o en xarxa aèria (si tenen aïllament).

Quan per deteriorament, accidents o per obres (màquines excavadora, grues, escapaments d'aigua o gas), es trenquen o s'emboliquen, es produeix un curtcircuit i s'incrementa la intensitat que produeix que pugi la temperatura i arribi a fondre el coure o l'alumini que és el conductor del corrent elèctric. La fusió de l'alumini pot generar espurnes d'alumini líquid i provocar cremades. El foc que es produeix

del plàstic protector no és important, però pot cremar altres elements inflamables –mobiliari, cortines, etc.– i arribar a provocar un foc considerable.

Mesures preventives en dependències policials

- No s’han de realitzar treballs en les instal·lacions elèctriques de cap tipus, si no es té la formació i autorització necessàries per fer-ho.
- En cas de risc o de dubte, cal tancar el pas del corrent elèctric mitjançant els interruptors generals IGA (color gris) o, si no n’hi ha, a través de l’interruptor de control de potència (ICP) (color negre) i després desconnectar també els interruptors diferencials. Si és necessari, s’ha d’avisar una persona instal·ladora autoritzada, perquè retiri els fusibles de la caixa general de protecció, o l’empresa elèctrica.
- S’ha d’evitar fer reparacions provisionals. Els cables danyats s’han de reemplaçar per altres nous.
- No sobrecarregar els endolls.
- Si s’observa un endoll amb símptomes d’haver patit un curtcircuit o d’haver-se cremat, s’ha de reemplaçar immediatament per personal tècnic qualificat.



Mesures preventives en la via pública

Al carrer, en cas d’accidents relacionats amb l’electricitat com la caiguda d’una torre, incendi d’un quadre elèctric, etc. la policia local acostuma a ser la primera a arribar i, per tant, a actuar. Per tant, cal adoptar mesures d’autoprotecció i de protecció de la població fins que la companyia elèctrica o el cos de bombers talli el subministrament elèctric.

- Haver rebut formació mínima per actuar en **incidents elèctrics**.
 - Actuar amb precaució.
 - No tocar mai el conductor elèctric (cables, etc.).
 - Pel tipus de cable, rasa, mida i color dels cables (vermells, negres, apantallats, color gris) o habitacles, es pot saber si són centres de transformació, si es tracta de BT o AT.

- Establir les distàncies de seguretat en la **zona de proximitat** per a personal no autoritzat ni qualificat, és a dir, pels agents de policia i la població. Es poden prendre com a referència les distàncies de seguretat donades per la Guia Tècnica de Risc Elèctric que depèn del Reial Decret 614/2001, risc elèctric, a la taula següent:

U _n (en quilovolts)	D _{PROX-1} (en centímetres)	D _{PROX-2} (en centímetres)
< 1	70	300
3	112	300
6	112	300
10	115	300
15	116	300
20	122	300
30	132	300
45	148	300
66	170	300
110	210	500
132	330	500
220	410	500
380	540	700

- **Un** equival a la tensió nominal d'una instal·lació en quilovolts (1.000 volts).
- **Dprox** es refereixen als límits que han de ser respectats durant els treballs realitzats per qualsevol treballador o treballadora que no sigui personal autoritzat per fer treballs elèctrics, es mesura en centímetres.
 - **Dprox 1.** Quan es pugui delimitar amb precisió la zona de treball i controlar que no se sobrepassa.
 - **Dprox 2.** Quan no es pugui delimitar.
- En tot cas, mantenir a la població allunyada, adaptar la distància de seguretat superior als límits marcats per la normativa en funció dels criteris de la policia i les condicions del lloc (presència d'aigua, materials conductors, etc.) i la climatologia (pluja, neu, etc.).
- Utilitzar calçat de seguretat aïllant de l'electricitat que es mantingui en bon estat sense desperfectes -esquerdes, talls, etc.-, i principalment comprovar que no hi hagi elements metàl·lics clavats (xinxetes, claus, etc.).

Legislació relacionada

- Reial decret 614/01, risc elèctric
- Reial decret 842/2002, Reglament baixa tensió
- Reial decreto 3275/1982, Reglament de centrals elèctriques, subestacions i centres de transformació
- Reial decret 223/2008, Reglament línies elèctriques de baixa tensió i les seves instruccions tècniques

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Seguretat de màquines eina

Incendi

La policia pot tenir risc d'incendi a les comissaries com qualsevol altre lloc de treball.

D'altra banda, en intervencions al carrer, pot ser la primera a arribar a un incendi. A més, pot intervenir donant suport al cos de bombers en tasques d'acordonament de zones, control del trànsit, etc., en cas d'un incendi al seu municipi.

L'incendi és el resultat d'una **reacció química entre un combustible i un comburent**. Per originar-se, necessita una aportació de calor.

- **Combustible.** Substància capaç de cremar. Pot ser sòlida, líquida o gasosa.
- **Comburent.** Normalment oxigen.
- **Calor.** Suficient per a què el foc es produeixi. Espurna.

Mesures de prevenció

- **Prevenció d'incendi a les comissaries**
 - Guardar els productes inflamables i combustibles aïllats i allunyats com gasolina, etc.
 - Manteniment de la instal·lació elèctrica en perfectes condicions.
 - No barrejar substàncies químiques.
 - Mantenir les àrees de treball i emmagatzematge lliures d'escombraries.

- No subministrar combustible als equips quan estiguin calents com per exemple els generadors.
 - Emmagatzemar els líquids inflamables lluny de fonts d'espurnes.
 - Fer servir líquids inflamables únicament en les àrees ben ventilades.
 - Utilitzar màquines i eines a prova de foc amb doble aïllament. L'electricitat estàtica pot descarregar-se amb tota seguretat, si es connecta a terra la maquinària o si el personal porta calçat antiestàtic.
-
- **Elaboració del pla d'emergència.** És el conjunt de mesures no només per evitar l'inici de l'incendi, sinó també per controlar i evitar que es propagui.
 - S'ha d'identificar i avaluar els perills d'incendi i explosió, analitzar els requisits de les instal·lacions i els equips de protecció contra incendis i determinar-ne les fases d'actuació, i elaborar les especificacions de les instal·lacions i equips de protecció contra incendis.
 - El Pla d'emergència inclourà no només els criteris d'actuació en cas d'incendi, sinó totes les possibles emergències interiors i exteriors a la comissaria. S'ha de preveure l'atenció de possibles accidents en tasques de patrulla.
 - El pla haurà d'estar implantat i es programaran simulacres periòdics.
 - S'ha de disposar de les instruccions d'emergència amb els telèfons més habituals com ara bombers, sanitaris, etc.
 - Formar tot el personal de la comissaria en les mesures de prevenció que han d'adoptar en el seu treball diari i en el paper que tinguin assignat en cas d'emergència. Aquesta formació inclourà el maneig dels equips de protecció contra incendis -extintors, mànegues contra incendis, etc.- i formació en primers auxilis.
 - S'ha de preveure la presència de persones amb discapacitat, ja sigui per manca de mobilitat o sensorial, a l'hora de dissenyar el pla d'emergència.
-
- **Condicions estructurals referents a incendis**
 - Les instal·lacions policials estaran equipades amb dispositius per combatre els incendis i, si cal, amb detectors contra incendis i amb sistemes d'alarma adequats a les dimensions, ús i ocupació dels edificis, així com a les característiques dels equips i de les substàncies existents.
 - Els dispositius no automàtics de lluita contra incendis han de ser de fàcil accés i manipulació, i s'han de senyalitzar d'acord amb la normativa.

— Vies i sortides d'evacuació

- Les vies i sortides d'evacuació han de romandre expedites i han de conduir a l'exterior o a una zona segura.
- Les portes d'emergència han d'obrir cap a enfora, de manera fàcil i immediata, per tal que qualsevol persona pugui fer-les servir en cas d'urgència.
- En cap cas es faran servir portes específicament d'emergència que siguin corredisses o giratòries.
- Les portes situades en els recorreguts de les vies d'evacuació se senyalitzaran de manera adequada, i es podran obrir en qualsevol moment des de l'interior sense cap ajuda especial.
- Les vies i les sortides específiques d'evacuació hauran de senyalitzar-se d'acord amb la normativa.
- Les vies i les sortides d'evacuació s'equiparan, amb il·luminació de seguretat d'intensitat suficient.

— Extintors

- Han de ser fàcilment accessibles i la seva part superior ha de quedar a una altura màxima de 1.70 cm de terra.
- Des de qualsevol punt d'una àrea, s'ha de veure un extintor o un senyal que n'indiqui la ubicació.
- Els extintors de pols ABC han d'estar distribuïts de forma que se'n pugui trobar un en un radi de 15 metres des de qualsevol punt. Preferentment, han d'estar situats en accessos, i a la vora dels punts de risc més alt.
- Els extintors de CO2 s'han de col·locar al costat dels quadres elèctrics.
- Han de portar etiquetes que en mostrin el contingut.
- S'han d'efectuar revisions anuals i periòdiques -que ha de fer un instal·lador autoritzat- i el retrimbrat quinquennal.
- L'aspecte físic ha de ser acceptable. No hi ha d'haver senyals de corrosió ni marques a la pintura.
- La vàlvula d'obertura i el tancament ha de ser de tipus pistola. No s'admeten de tipus rosca.
- S'ha de portar extintor als cotxes patrulla.



— **Boques d'incendi equipades (BIE)**

- Les boques d'incendi equipades han de ser suficients (per a abastar tota la superfície) i estar protegides a dins d'armaris.
- Les BIE han d'estar dotades de broc, manòmetre, debanadora i clau d'obertura i tancament.
- Des de qualsevol punt d'una àrea, s'ha de poder veure una BIE o el senyal que n'indiqui la ubicació.
- S'ha d'efectuar una revisió de la pressió de l'aigua i manteniment cada tres mesos i cada any per personal instal·lador autoritzat.

Legislació aplicable

- Reial decret 1468/2008, modificació RD 393/2007, pel qual s'aprova la norma bàsica d'autoprotecció dels centres, establiments i dependències dedicats a activitats que poden donar lloc a situacions d'emergència
- Reial decret 393/2007, Norma bàsica d'autoprotecció dels centres, establiments i dependències dedicats a activitats que poden donar lloc a situacions d'emergència
- Reial decret 314/2006, pel qual s'aprova el Codi Tècnic de l'Edificació.
- Reial decret 321/2005, pel qual s'aprova la classificació dels productes de construcció i dels elements constructius en funció de les seves propietats de reacció i resistència davant el foc
- Decret 82/2010, catàleg d'activitats i centres obligats a adoptar mesures d'autoprotecció, i es fixa el contingut d'aquestes mesures

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Plans d'emergència

Equips de protecció individual (EPI) i elements de protecció policial (EPP)

Els equips de protecció individual es regeixen pel Reial decret 773/1997, que els considera com qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat per la persona treballadora, perquè la protegeixi d'un o diversos riscos que puguin amenaçar-ne la seguretat o la salut, així com qualsevol complement o accessori destinat a aquest efecte.



Els EPI que fa servir la policia local i la seva classificació han estat temes de discussió entre la representació dels treballadors i els ajuntaments per diferències de criteris, ja que aquesta administració no reconeix certs equips de protecció com a EPI.

Per aquesta raó, en alguns cossos policials trobem elements de protecció d'ús multipersonal en lloc d'individual com per exemple armilles, cascs antiavalot, etc. Fins i tot, s'ha plantejat el copagament d'aquests equips entre d'altres trets diferenciadors.

Els uniformes no destinats a protegir la salut, els elements pels mitjans de transport per carretera (casc de moto, etc.) i els elements propis policials d'intervenció són **elements de protecció policial (EPP)** i no es consideren legalment EPI, però tots han de complir les normes de referència que els pertocui.

En cas que l'uniforme protegeixi d'algun risc, s'entén que és un EPI i es regula per la normativa d'EPI.

Requisits EPI i EPP

- Fer servir sempre i prioritàriament protecció col·lectiva abans d'equips de protecció individual. S'ha d'estudiar la possibilitat d'eliminar el risc mitjançant tècniques de protecció col·lectiva o altres mesures de caràcter organitzatiu.

- El servei de prevenció de l'Ajuntament ha de precisar els riscos que s'han de cobrir, les parts del cos que s'han de protegir i els tipus d'EPI necessaris que s'han de fer servir, comparant-los posteriorment amb les característiques dels equips disponibles al mercat.
- S'ha de tenir en compte les diferències anatòmiques entre homes i dones a l'hora de fer la tria dels EPI, i si és necessari, disposar de models diferents.
- S'ha de tenir en compte els factors mediambientals com la temperatura i la humitat en la selecció dels EPI a les diferents estacions de l'any i el lloc on s'hagin d'utilitzar.
- Els delegats i delegades de prevenció han de participar en l'elecció del model d'EPI obligatòriament.
- Els EPI s'han de subministrar gratuïtament i obligatòriament als i les agents de policia, són d'ús personal i s'ha de vetllar per fer-ne un ús manteniment correctes.
- Els i les agents de policia han de rebre instruccions i ensinistrament per utilitzar correctament els EPI i saber quins riscos cobreixen:
 - Quan, on i amb quines operacions és necessari l'EPI.
 - Instruccions d'emmagatzematge, neteja, conservació, etc.
 - Data o termini de caducitat o criteris de detecció del final de la vida útil d'un EPI, si n'hi ha.
- Els EPI s'han de fer servir i tenir-ne cura correctament, s'ha d'informar immediatament sobre qualsevol defecte, anomalia o dany patit per l'equip que pugui originar una pèrdua de la seva eficàcia protectora.
- Els EPI han de disposar de marcatge CE i llibre d'instruccions en un idioma oficial del país.

La policia local per exercir la seva feina ha de fer servir més d'un EPI. Evidentment, no tots els i les agents de policia fan les mateixes tasques, llavors tampoc han de disposar dels mateixos EPI.

A continuació, s'ofereix una relació indicativa i no exhaustiva dels EPI més comuns del treball policial.



Cap	EPI	– Gorra protecció solar – Gorra, etc. protecció fred – Caputxes impermeables per la pluja, neu, etc.
	EPP	– Casc antiavalot antiimpacte només en situacions molt concretes i un grup molt reduït de policia – Casc motorista antiimpacte homologat per trànsit
Oïda	EPI	– Cascos o protectors auditius davant el soroll
	EPP	
Ulls i cara	EPI	– Ulleres antiimpacte. Ex: galeria de tir – Ulleres de sol patrullatge
	EPP	– Pantalla facial antiavalot
Vies respiratòries	EPI	– Mascaretes filtrants de partícules. Ex: amiant – Mascaretes filtrants gasos i vapors. Ex: actuació en vessament producte químic en accident cotxe – Equips de respiració autònoma per espais confinats
	EPP	– Mascareta antigas antiavalot
Mans	EPI	– Guants antipunxada, antitall. Ex: escorcoll – Guant de làtex per contacte amb ferides obertes d'altres persones, contacte biològic, etc. – Guants protecció fred
	EPP	– Guants per motoristes
Peus	EPI	– Calçat de seguretat amb sola antiperforant, puntera reforçada, material ignífug, aïllant de l'electricitat – Botes d'aigua – Calçat mitjons protecció fred/calor
	EPP	– Botes per a moto – Calçat esportiu per anar en bicicleta – Calçat i mitjons d'uniforme
Pell	EPI	– Crema protectora solar – Crema repel·lent pels insectes
	EPP	– Uniforme de teixit natural i transpirable
Tronc i abdomen	EPI	– Roba protecció fred
	EPP	– Armilla antibales, antitall, antipunxades, etc. – Armilles salvavides aquàtiques – Proteccions equips antiavalot (colzeres, espatlles, etc.)
Cos sencer	EPI	– Roba impermeable protecció pluja – Roba reflectant d'alta visibilitat
	EPP	– Uniforme de policia i qualsevol altre element de protecció relacionat amb l'activitat policial – Proteccions lumbar per a motoristes, genolleres, canyelleres, colzeres, etc. – Escut antiavalot.

Accidents de trànsit

Una de les causes més freqüents d'accidentalitat de la policia són els accidents de trànsit, ja sigui patit per un o una policia vianant o per un accident amb cotxe, moto o furgoneta, o fins i tot en un servei amb bicicleta.

Els accidents de trànsit poden ser accidents *in labore* que són els que es produeixen en el transcurs del treball i els accidents *in itinere* que són els que es produeixen en el camí de casa al lloc de treball. Tots dos tenen la mateixa consideració d'accident de treball. L'Ajuntament està obligat a aplicar mesures preventives per als accidents in labore, però és obvi que la persona treballadora mateixa haurà d'aplicar-les també a la seva vida diària.

Les causes principals d'accidentalitat es produeixen per la via, el vehicle, la policia mateixa i terceres persones amb intenció de dany.

Les conseqüències més comuns són esquinços cervicals, traumatismes, contusions, habitualment de caràcter lleu.

Cotxe, furgoneta, etc.

Els vehicles policials són vehicles prioritaris en la seva funció de vehicles d'urgència. Per això, estan dotats d'elements de senyalització específics com ara llums i senyals acústics d'alta freqüència. En tots els casos, s'ha de complir la normativa vigent general de circulació.



Mesures preventives

- **Formació** contínua teòrica i pràctica en conducció segura. El principi de la conducció segura obliga la persona que condueix a preveure i evitar, tant com sigui possible, els comportaments incorrectes de les altres persones usuàries

per evitar danys. Aquest concepte es pot aplicar tant per a policies com per a la resta de conductors o conductores.

- Mirar sempre cap endavant
- Avançar-se als esdeveniments
- Pensar que els altres poden tenir comportaments indeguts
- S'ha de mantenir la **cautela, la diligència i l'atenció** que requereixen les circumstàncies o condicions de cada moment concret, i actuar conseqüentment davant d'aquestes situacions.
- Procurar no fer àpats abundants de difícil digestió abans d'agafar el cotxe. No ingerir begudes alcohòliques i/o estimulants.
- Abans de prendre qualsevol **medicació**, preguntar al personal mèdic o farmacèutic si el medicament pot afectar la conducció. Poden fer-ho molts analgèsics, antihistamínics, antitussigen, psicofàrmacs, relaxants musculars, antihipertensius, cardiotònics, etc.
- Coneixement dels **punts negres** que dona el Departament d'Atestats del terme municipal on es treballi.
- Mantenir la cabina del vehicle a una bona **temperatura**, entre 20 i 21 °C a l'hivern i entre 20 i 24 °C a l'estiu. La cabina del cotxe ha d'estar ben **ventilada**.
- No fumar dins del vehicle. Fumar mentre es condueix causa distracció, el fum irrita els ulls, carrega l'ambient i és un contaminant químic que pot produir càncer i malalties cardiovasculars entre altres.
- L'agent de policia que condueix ha d'estar **descansat/da**, no ha de patir manca d'hores de son. Com que la policia treballa per torns i nocturn, s'han d'aplicar les mesures preventives contra els símptomes de fatiga -en aquesta guia se'n parla a l'apartat de treball per torns i nocturn.
- Manteniment adient dels vehicles policials.
- No manipular la ràdio ni el mòbil quan es condueix. Ho ha de fer el company o companya.
- Portar el **cinturó de seguretat**. Es poden fer servir camals per portar l'arma a la cama per evitar que el cinturó de seguretat del cotxe la pressioni contra el maluc.
- Adaptar el **reposacaps**, seients, etc. a l'altura de cada agent de policia que faci servir el cotxe per evitar postures forçades i tetraplègies en cas d'accident. Cal tenir en compte si el vehicle patrulla que es fa servir disposa de reposacaps

actius, ja que aquests dispositius tendeixen a apropar-se al nostre cap. En aquest cas, cal tenir l'altura ajustada, però no recolzar el cap al reposacaps, perquè en cas d'accident, pot provocar una lesió ja que empeny el cap cap endavant.

- El cotxe patrulla com a mínim ha de portar un **extintor** i il·luminació d'emergència, segons el que estableix el Reial decret 2822/1998, Reglament General de Vehicles.

Conducció eficient

A més de la conducció segura per evitar accidents s'ha de procurar una conducció eficient per cuidar del medi ambient i disminuir la contaminació en tasques de patrulla i de requeriments no urgents.

El sistema més eficaç per reduir el consum energètic de l'automòbil (i disminuir un mínim el seu impacte nociu) consisteix a tenir a punt el motor, mantenir els pneumàtics en bon estat, no sobrecarregar el vehicle (el consum augmenta un 5% per cada 100 kg de pes suplementari), i practicar una conducció econòmica.

La conducció suau o econòmica significa evitar acceleracions o aturades brusques, fer servir marxes llargues (redueixen les revolucions del motor), ajustar les finestres a partir de 50 km/h, no connectar l'aire condicionat si no és imprescindible, i mantenir una velocitat de circulació tan uniforme com sigui possible. Això també repercutirà en una reducció de les malalties musculoesquelètiques degudes a la conducció brusca i una disminució de l'estrès. Recordeu que la conducció agressiva és la menys econòmica: conduïu tranquil·lament i tingueu en compte que el consum augmenta exponencialment en funció de la velocitat.

Consells per una conducció econòmica, energèticament eficient

- Quan engegueu el cotxe, no premeu l'accelerador bruscament. En el cas dels motors de benzina, inicieu la marxa immediatament després d'engegar-lo; quant als dièlsels, convé esperar uns segons abans d'iniciar la marxa.
- La primera marxa és recomanable utilitzar-la només quan s'engega i canviar a segona.

- En tasques de patrullatge, al començament del recorregut avanceu a una velocitat moderada, i accelereu progressivament. Espereu que la temperatura del motor s'estabilitzi per demanar la màxima potència. A més a més, cal tenir en compte que accelerar en fred suposa un esforç extra per al motor, es redueix la vida del motor i incrementa el consum.
- Circuleu a unes 2.000 o 2.500 revolucions per minut en cotxes de benzina i unes 1.500 o 2.000 revolucions per minut en els dièlsels.
- Conduïu amb anticipació i tranquil·litat, i eviteu frenar de cop, accelerar bruscament i els canvis de marxes innecessaris, mantingueu la distància de seguretat i circuleu a una velocitat regular.
- En zones de pendent, és millor fer servir la marxa més llarga possible amb l'acceleració justa per mantenir la velocitat.
- Si el trànsit ho permet, circuleu amb marxes llargues (quarta, cinquena).
- Manteniu el motor en funcionament dintre de la zona central de comptes-revolucions (zona de màxim rendiment).
- Vigileu la pressió dels pneumàtics, una pressió incorrecta incrementa el consum fins a un 10%, redueix la vida del pneumàtic i disminueix la seguretat.
- Mantenir en bon estat el motor ajuda a no consumir més combustible del que és necessari.

Motocicletes

Per quilòmetre recorregut, per a motoristes en general, el risc de resultar greument ferit en un accident és aproximadament vint vegades més alt per a motoristes que per a ocupants d'un automòbil.



La conducció segura d'una moto requereix habilitats i molta més experiència que conduir un automòbil.

Mesures preventives

- **Les mateixes de conducció segura, formació** contínua teòrica i pràctica, manteniments dels vehicles, etc.

- Adaptar la **velocitat** a l'estat de la carretera, les condicions de circulació i la visibilitat, així com les pròpies capacitats. S'ha d'evitar no només els propis errors sinó també els de les altres persones conductores.
- Vigilar en pujar i baixar de la motocicleta tant per evitar caigudes com sobreesforços en subjectar-la.
- Mantenir una postura de conducció natural i còmoda: colzes flexionats amb naturalitat (els colzes i els genolls no han d'estar ni molt oberts ni molt tancats, esquena recta).
- Recolzar bé els peus en la plataforma.
- Fer pauses per permetre canvis posturals.
- Portar sempre els llums oberts.
- No circular a prop de voreres, vigilar amb els cons, mitjanes, tanques, etc.
- Extremar les precaucions en dies de pluja.
- Utilitzar **equips de protecció per a la conducció**. Aquests equips no els recull la normativa d'equips de protecció individual, però han d'estar igualment homologats per la normativa de trànsit. Els delegats i delegades de prevenció han de participar en l'elecció del model de les proteccions.
 - Es recomana portar proteccions corporals -espatlleres, colzeres, guants, etc.
 - Casc modular. És el casc més utilitzat pels cossos de seguretat amb mentonera abatible. La mentonera d'aquest casc és útil quan se circula per ciutat, especialment en dies calorosos, perquè permet una gran ventilació.
 - El casc ha de ser individual i intransferible. S'ha d'escollir una talla adient per a què el casc no es desplaci ja que perd molta eficàcia en cas d'impacte. La talla del casc ha de ser una mica més petita que la mida del cap, ja que amb el temps, l'interior del casc es comprimeix i pot arribar a resultar massa gran.
 - Una vegada tancada la sivella de seguretat, el casc no s'ha de poder treure ni tibant amb força.
 - Els i les policies que portin ulleres han de comprovar que s'ajusten amb el casc posat.
 - Els cascos han de ser de colors vius i clars. És recomanable que disposin de material reflectant.

- La visera s'ha de portar sempre abaixada. S'ha de comprovar que hi ha prou ventilació; en cas que no hi hagi una resistència correcta al baf, es poden sol·licitar versions especials de la visera o aplicar-hi una capa especial per millorar-la.
- Es recomana com a mesura de seguretat per no haver de deixar les mans del manillar, fer servir el transmissor del casc per a comunicar-se.
- Botes
 - Calçat que subjecti el taló amb sola antilliscant.
 - Es recomana que el calçat estigui reforçat a la zona de l'empenya per evitar rascades en accionar el canvi de marxés.
 - És recomanable que no tanquin amb cordons per evitar que s'enganxin entre el calçat i la palanca de canvis.
- Guants
 - Han de permetre un grau de sensibilitat suficient per no interferir a la conducció.
 - Han de ser resistents a la degradació i a l'abrasió que es produeix contra l'asfalt o una altra estructura en cas de caiguda.
- Roba
 - Material resistent a l'abrasió.
 - D'alta visibilitat.
 - Que no s'infla amb el vent.
 - Es recomanen les peces modulars que tenen la possibilitat de treure i afegir components a la roba o utilitzar obertures amb cremallera en zones estratègiques per a la ventilació com axil·les, laterals o esquena així com roba de protecció contra les inclemències del temps, sobretot el fred i la calor.

Bicicleta

En moltes poblacions de Catalunya, actualment i cada cop més, s'estan duent a terme tasques de patrullatge amb bicicleta. També s'estan introduint bicicletes elèctriques per a disminuir la carga física i l'esforç que ha de fer la policia.

Per evitar lesions derivades de possibles caigudes, atropellaments o lesions per moviments repetitius o postures forçades, etc. s'han de prendre una sèrie de mesures.



Mesures preventives

- La bicicleta ha de ser de la mida adient per l'agent de policia que la faci servir, cal ajustar-la a les seves mesures antropomètriques:
 - Alçada del seient. S'ha de poder recolzar la punta dels peus a terra. La cama no ha de quedar completament estesa en el punt més baix de la pedalada. Si la bicicleta és compartida en diferents torns, convé fer una marca al tub del selló a fi i efecte d'ajustar ràpidament l'altura corresponent a cada usuari/ària.
 - Potencia curta per tal de mantenir una posició còmoda.
 - Inclinació de les manetes de fre per tal de poder agafar-les amb el braç estirat.
- La bicicleta, a més, ha de portar elements reflectants. També cal utilitzar roba reflectant per augmentar la visibilitat.
- Comprovar el funcionament correcte de frens i llums i l'estat de les llantes, reflectors, etc.
- Utilitzar casc protector degudament homologat, ajustat i cordat.
- Complir les normes de trànsit.
- Es recomana circular en la mateixa direcció que els cotxes.
- Usar els senyals manuals en agafar una corba i procurar preferentment conduir en carrils bici.



Altres mitjans de transport

Actualment, la policia fa servir mitjans de transport nous com ara els segways (vehicles de transport elèctric de dues rodes), les motos d'aigua, quads, etc.

El servei de prevenció ha de fer l'avaluació de riscos abans de la posada en marxa d'aquests mitjans de transports, també davant de qualsevol canvi de les condicions de treball, establir les mesures preventives necessàries i donar informació i formació a les persones treballadores sobre aquests transports.

Evidentment, s'han de complir els requisits establerts per la normativa específica, per exemple:

Motos d'aigua. Reial decret 259/2002, de 8 de març, pel qual s'actualitzen les mesures de seguretat en l'utilització de las motos nàutiques. Estableix l'obligació de portar armilla salvavides amb un mínim de flotabilitat de 100N amb xiulet per cridar l'atenció en cas d'emergència.

Quads. Reglament general de vehicles dependent de les característiques tècniques del vehicle.

Atropellaments

El risc d'atropellament existeix quan el o la policia regula el trànsit a la via pública, un pas escolar, un encreuament de carrers, quan regula el trànsit en un accident, risc davant un infractor, etc. Les conseqüències d'aquest tipus d'accidents sovint són greus, perquè habitualment es produeixen fractures d'alguna part del cos.



Mesures preventives

Davant les situacions de treball al carrer, els i les policies han d'extremar les mesures de seguretat i de protecció en funció de la intervenció.

- En el moment de sortir del vehicle policial, s'ha d'observar que no vingui cap vehicle pel nostre costat, assegurar la zona en què ens hem de moure per fer una tasca determinada, marcar la nostra posició mitjançant senyals (senyals lumíniques, cons, balises, etc.) i no assumir riscos innecessaris.
- Per als treballs al carrer, hem de fer servir les proteccions reflectants per ser vistos i el xiulet per ser escoltats.
- Fer els moviments del cos i dels braços de forma que es transmetin les indicacions amb seguretat per evitar dubtes d'interpretació als conductors i als vianants.
- Evitar, tant com es pugui, estar entre vehicles i sobretot no situar-se en la part posterior dels vehicles per problemes de visibilitat.
- Vigilar la sortida i l'entrada de vehicles dels garatges.
- Vigilar a l'hora de caminar per zones on hi hagi vehicles aparcats i que dificultin la visió dels cotxes que circulin.
- A la carretera, caminar per l'esquerra.

Legislació aplicable

- Reial decret 1428/2003. Reglament General de Circulació

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- El treballador i l'energia
- Bones pràctiques a la mobilitat
- La mobilitat a la legislació actual

Higiene industrial

La higiene centra el seu camp d'actuació sobre la relació de la persona treballadora amb el medi ambient físic a la feina. En aquest àmbit, es tracta de determinar els diferents agents contaminants que hi pot haver.

- **Químics**, que es poden presentar en forma de fum, vapors, gas, boira, pols o aerosol.
- **Biològics**, constituïts per organismes vius -bacteris, microorganismes, virus, paràsits o fongs.
- **Físics**, que procedeixen de diferents formes d'energia -soroll, vibracions, temperatura o radiacions.

La metodologia d'actuació en higiene industrial contempla les fases següents:

1. Detecció dels contaminants (reconeixement i identificació dels agents).
2. Mesurament de la concentració de contaminants.
3. Valoració (els resultats obtinguts s'han de sotmetre a comparació amb els criteris de valoració establerts. En aquest procés es fan servir criteris legals o referències acceptades internacionalment).
4. Adopció de les oportunes mesures correctores i els corresponents controls sobre els factors de risc detectats.

Els agents contaminants més habituals en el treball de la policia són:

Risc químic

La policia local, tant a dins com a fora de les instal·lacions policials, pot estar exposada a productes químics. Per exemple: contacte amb possibles productes residuals en un accident de trànsit com l'àcid de la bateria d'un cotxe, camions de transport de matèries perilloses, contacte amb productes de neteja, revelat de fotografies, contaminants ambientals com a conseqüència del trànsit, limitació d'accés a carrers on es fan tasques de retirada d'elements amb amiant, etc.

Exposició a agents químics

Hi ha exposició a un agent químic quan aquest agent està present en el lloc de treball i es produeix una interacció amb la persona treballadora, normalment per inhalació o per via dèrmica, encara que també pot produir-se per via digestiva o parenteral. Aquest contacte amb químics no ha de suposar l'aparició de problemes de salut si se segueixen procediments adients.

1. El primer pas per protegir-se és **identificar els productes**. La identificació consisteix a determinar els possibles agents químics a què poden estar exposades les persones treballadores.

Això es pot fer en aquells productes químics que es fan servir habitualment –productes de neteja, plom, esprais, etc. En aquest cas, hem de disposar l'**etiqueta** de l'envàs del producte químic. Les etiquetes han de contenir la identificació del producte, la composició química, qui és responsable de la comercialització, els pictogrames (diagrama que utilitza imatges o símbols per mostrar dades per una ràpida comprensió) d'identificació de perills que determinen si és tòxic, irritant, etc. i les frases R i les frases S. Les frases R informen sobre els riscos del producte i les frases S informen sobre les mesures preventives necessàries per treballar amb el producte.

Etiquetatge segons el Reial decret 363/1995 per a substàncies i el Reial decret 225/2003 per a mescles (en vigor fins a 1 de desembre de 2010 per a substàncies, i 1 de juny de 2015 per a mescles).

F	Xi	
		Identificació del producte (nom químic de la substància o nom comercial del preparat).
FÀCILMENT INFLAMABLE	IRRITANT	Composició (pels preparats, relació de substàncies perilloses presents, segons concentració i toxicitat).
		Responsable de comercialització (nom, direcció i telèfon).
Descripció del risc: frases R: 11-36-66-67 Fàcilment inflamable. Irrita els ulls. L'exposició prolongada pot provocar sequedat o formació d'esquerdes a la pell. La inhalació de vapors pot provocar somnolència i vertigen. Medures preventives: frases S: 9-16-26 Conservar el recipient en un lloc ben ventilat. Conservar allunyat de flames o fonts d'espurnes – No fumar. En cas de contacte amb els ulls, rentar-los immediatament i abundantment amb aigua i acudir a un metge.		Identificació de perills (pictogrames) Descripció del risc (frases R) Medures preventives (frases S)

Etiquetatge segons Reglament CE núm. 1271/2008 (Opcional des del 20 de gener del 2009. Serà obligatori a partir de l'1 de desembre de 2010 per a substàncies, i de l'1 de juny de 2015 per a mescles).

Pictogrames de perill	
  	Identificador de producte (núm. CAS i denominació IUPAC o comercial). Quantitat nominal de la substància o barreja. Nom de proveïdor: Adreça: Telèfon:
PERILL Paraules d'avertència Paraula d'avertència: perill Identificació de perill: H225: líquid i vapors molt inflamables. H319: provoca irritació ocular greu. H336: pot provocar somnolència i vertigen. EUH066: l'exposició repetida pot provocar sequedat o formació d'esquerdes a la pell.	← Identificació de perill
Consells de prudència: Prevenció P210: mantenir allunyat de fonts de calor, espurnes, flama oberta o superfícies calentes –no fumar. P305+P351+P338: en cas de contacte amb els ulls, rentar-los amb molta cura durant uns minuts. Treure les lents de contacte, en el cas de portar-ne i que sigui fàcil fer-ho. Continuar rentant-los.	← Consells de prudència prevenció ← Consells de prudència resposta
Consells de prudència: eliminació P501: eliminar el recipient mitjançant un gestor autoritzat.	← Consells de prudència eliminació
Informació suplementària.	

A més, es pot trobar informació a les **fitxes de seguretat química**. La fitxa de seguretat aporta informació sobre 16 aspectes diferents de la seguretat del producte químic, des de la identificació de la substància fins els perills presents, les mesures de prevenció, el transport, els paràmetres fisicoquímics, la gestió dels residus perillosos i altres aspectes relacionats amb la seguretat del producte. La fitxa ha de facilitar-la el subministrador del producte i l'Ajuntament ha de posar-la a disposició de les persones treballadores que els facin servir i dels delegats i delegades de prevenció.

Està pendent que es modifiqui la informació de l'etiqueta i la fitxa de seguretat, els pictogrames, etc. per una reforma normativa. Es tracta d'un canvi de forma per unificar criteris de la informació dels productes a nivell mundial. Actualment, la nova forma de donar informació sobre els productes ja es pot fer servir, però serà obligatòria per a substàncies químiques a partir de l'1 de desembre de 2010 i per a mescles a partir de l'1 de juny del 2015.

2. El segon pas, és **avaluar el risc**. Cal tenir en compte:
 - a. **Temps d'exposició.** Temps real i efectiu durant el qual un contaminant exerceix la seva acció sobre la persona. S'ha de tenir en compte que, excepte serveis molt específics de laboratori o de forma accidental, l'ús de productes químics no és inherent a les tasques de policia local.
 - b. **Condicions de treball.** Factors que condicionen la presència del contaminant en l'entorn de treball. Per exemple, la concentració del producte químic a l'aire lliure és molt menor que en espais tancats, com ara, les dependències policials o els cotxes patrulla.
 - c. **Susceptibilitat individual i entorn ambiental.** Característiques personals i intrínseques de la persona com ara l'asma o l'atòpia i la influència de l'entorn que poden potenciar els efectes del contaminant, per exemple, nivells alts de temperatura, d'humitat, treballar a prop de grans indústries químiques, etc.

L'avaluació dels riscos derivats de l'exposició per inhalació a un agent químic perillós haurà d'incloure el **mesurament de les concentracions de l'agent en l'aire**, a la zona de respiració del personal que treballa i la seva posterior comparació amb el valor límit ambient que correspongui. Aquests valors límit són publicats anualment per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball¹.

En actuacions al carrer, on no hi ha informació dels productes químics als que poden estar exposats i no es pot preveure el tipus de contaminant, s'ha d'intentar aconseguir informació del producte químic a partir de l'etiqueta del producte i, si cal, demanar més informació a la prefectura o a l'Institut Nacional de Toxicologia 91 562 04 20 (24 hores). En cas que no es disposi de cap informació, s'ha de seguir el principi de cautela i aplicar les mesures de prevenció com si el producte químic fos d'alta perillositat.

Mesures preventives

- Mesures higièniques personals adients; rentar-se les mans després de qualsevol contacte amb productes químics.
- Mantenir l'ordre i neteja a les instal·lacions policials.

¹ [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Valores_Limite/Limites2010/LEP 2010 V.Marzo 2010\(3marzo\).pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/Valores_Limite/Limites2010/LEP 2010 V.Marzo 2010(3marzo).pdf)

- Reducció de les quantitats d'agents químics perillosos presents en el lloc de treball.
- Reducció al mínim del nombre de persones treballadores exposades o que poden estar-ne.
- Reducció al mínim de la duració e intensitat de les exposicions.
- Aplicar mesures tècniques i organitzatives necessàries per a protegir al personal treballador enfront dels riscos derivats, en el seu cas, de la presència en el lloc de treball d'agents que poden donar lloc a incendis, explosions o altres reaccions químiques.
- Mesures adients en cas d'accidents, incidents o emergències.
- Formació i informació a les persones treballadores en matèria de risc químic general, riscos, protecció i prevenció.
- Disposar d'equips de protecció individual adients davant l'exposició a agents químics ja sigui per inhalació o per contacte directe com ara mascaretes de protecció amb filtres per a partícules, per a vapors i gasos, etc.

Mesures de prevenció per riscos específics

— **Plom i pólvora a les galeries de tir**

A les galeries de tir hi ha exposició al **plom**, que es pot trobar en l'aire com a conseqüència de l'impacte de les bales. Els efectes per a la salut més comuns a causa de la intoxicació per plom són efectes adversos per a la reproducció, nàusees, diarrea, vòmits, pèrdua de gana i de pes, anèmia, fatiga o hiperactivitat, mals de cap, mal d'estómac i problemes renals.

Les bales també contenen **pólvora**, composta per trinitrotoluen més conegut com TNT. Aquest compost pot ser irritant per als ulls, la pell i el tracte respiratori. S'absorbeix per inhalació, ingestió i especialment per via dèrmica que augmenta en temps calorós per la major superfície corporal exposada i la major dissolució de pols de TNT en la suor. En casos d'exposicions molt altes, pot alterar la funció hepàtica i produir anèmia.



Mesures preventives

- Mesuraments de plom i de TNT en l'aire de les galeries de tir. Si se superen els nivells màxims permesos², 0,15 mg/m³ per al plom i els 0,5 mg/m³ pel TNT (dèrmica), s'hauran de fer analítiques de sang en la vigilància de la salut per a determinar possible plom i TNT en sang pels instructors i instructores de tir i pel personal de neteja de les galeries de tir. La curta durada dels entrenaments anuals fa que, en principi, no sigui necessari l'analítica de la resta de persones usuàries.
- Ventilació i renovació adient de l'aire de les instal·lacions. Aquest aire ha d'anar fora de les dependències policials. Els filtres d'aire s'han de canviar regularment.
- Reducció dels temps d'exposició limitant la permanència del personal instructor al mínim imprescindible a les sales de tir. Fer servir cabines amb finestrals amb sistema de megafonia.
- Espaiar, en la mesura que sigui possible, la successió d'exercicis per permetre que el sistema de ventilació renovi l'aire.
- Rentar-se sovint les mans. No menjar ni beure a la galeria de tir. No agafar amb les mans els casquets de bala. Fer servir estris adients per això. Rentar-se les mans, els braços i la cara abans de menjar, beure i fumar o establir contacte amb altres persones.
- Canviar-se la roba i el calçat abans de sortir de la instal·lació.
- Rentar la roba que s'hagi fet servir a la galeria de tir separada de la resta de la roba de la família.
- Utilitzar màscares respiratòries i roba de protecció completa per activitats de manteniment que impliquin contacte amb la pols de plom, de pólvora o casquets de bala.
- No és recomanable fer pràctiques de tir en període de gestació o lactància.
- Fer servir guants i protecció ocular per evitar esquixades quan es manipulin productes químics per a netejar armes o superfícies de la galeria de tir.



² Límites de exposición profesional por agentes químicos 2010. Editat per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball.

- Informar i formar els treballadors i treballadores sobre els riscos higiènics de l'exposició al plom i a la pólvora.
- **Exposició a l'amiant** durant les tasques d'acordonament de les zones de treballs de desamiantatge a la població per protegir les persones alienes a l'obra. L'amiant és un mineral d'estructura fibrosa que ha estat molt utilitzat per les seves propietats físiques de resistència a la calor, al foc, als agents químics i a l'abrasió. Les fibres d'amiant poden suposar un perill per a la salut en ser inhalades i produir-se malalties com l'asbestosi o el càncer. Això només és possible si l'amiant o el material que el conté és tallat, demolit, degradat, manipulat, etc. La policia local pot intervenir en el tall del trànsit i l'accés a vianant a zones on s'estiguin realitzant tasques de demolició, de retirada d'amiant, de reparació i de manteniment, en què es pugui superar el valor límit d'exposició. En principi, s'ha d'evitar la dispersió de pols de l'amiant fora dels llocs d'acció i els i les agents no han d'estar exposats. Però, si els o les agents detecten dispersió de pols d'amiant, han d'aplicar les mesures següents
- Mesures preventives**
 - Utilitzar mascaretes autofiltrants per protegir-se de partícules tipus FFP3. Són mascaretes no reutilitzables i han de tractar-se com a residu d'amiant a la mateixa obra.
 - Mantenir les portes i finestres dels cotxes tancades per evitar que es dipositin fibres a l'interior dels vehicles.
 - Confirmar, amb el recurs preventiu responsable de l'empresa que estigui duent a terme el treball, la possible exposició a amiant.
 - Informar els superiors i el servei de prevenció de la possible exposició i la gestió de com rentar la roba de treball i el vehicle policial.
- **Plaguicides.** Parlem de plaga urbana quan ens referim al conjunt d'éssers vius que pel seu nombre i/o característiques poden ocasionar problemes sanitaris, molèsties, perjudicis o pèrdues econòmiques. En cas que sigui necessari actuar contra una plaga en una comissaria, cotxe patrulla, etc; es recomana que se segueixin actuacions de lluita integrada contra plagues. La UGT de Catalunya és contrària als tractaments plaguicides indiscriminats, perquè han de ser l'últim recurs per lluitar contra una plaga. Els plaguicides es fan servir per eliminar determinades plagues urbanes (puces,

escarabats, etc.) que apareixen als centres de treball quan les mesures d'higiene, ordre i neteja són deficientes. Els plaguicides són productes químics que poden ser perillosos, en cas d'intoxicació poden causar problemes greus de salut com ara problemes neurològics, respiratoris, síndrome de sensibilitat múltiple, fins i tot càncer i avortaments.

Mesures de prevenció

- El personal tècnic de l'empresa que s'encarrega del tractament ha de fer una inspecció exhaustiva del local o espai de treball, i valorar la millor manera de prevenir que no es desenvolupi cap plaga. El mètode més adient és la lluita integrada que es basa en mantenir la densitat de població en els límits de tolerància més que l'eradicació dels organismes mitjançant l'aplicació de productes químics. Els tractaments DDD consten de desinfecció (eliminació de microorganismes vius: virus, bacteries, etc.) - desinsectació (eliminació d'insectes) i desratització (eliminació de rates).
- Abans de l'aplicació, cal comprovar mitjançant la inscripció al registre que l'empresa que s'encarregarà del tractament de plagues està inscrita al Registre d'Establiments i Serveis de Plaguicides³ per realitzar tractaments ambientals i si l'aplicador o aplicadors tenen el carnet d'aplicador del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- No es poden fer aplicacions de plaguicides en presència de persones. És necessari precintar les àrees tractades i posar-hi rètols que indiquin les hores durant les quals ningú no hi pot entrar. El responsable del centre ha de comunicar a tot el personal les mesures necessàries, sense oblidar el personal de neteja, de manteniment, etc.
- L'empresa aplicadora col·locarà un senyal a l'entrada del lloc d'aplicació i hi indicarà la categoria del plaguicida, l'hora de finalització i les hores durant les quals no es pot entrar al recinte. L'empresa aplicadora serà la responsable de la retirada de brossa i restes de l'aplicació. No es pot netejar amb lleixiu, productes químics, ni vapores. Només amb aigua a temperatura ambient i sempre amb equips de protecció individual (guants i mascareta).
- També l'Ajuntament haurà d'informar de les mesures de prevenció en el cas que s'apliquin gels, esquers, laques, etc. davant les plagues urbanes.

³ Consulteu http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2149/dir1_l10_doc_3036.html

- **Contaminació ambiental.** Els nivells de contaminació ambiental es troben molt lluny dels nivells que es considera que poden ser perjudicials per a les persones i dels límits legals ambientals d'exposició professional per agents químics, segons els mesuraments oferts per la *Xarxa de Vigilància i Previsió de la Contaminació Atmosfèrica* de la Generalitat de Catalunya. Treballar a l'aire lliure fa que la concentració dels gasos dels tubs d'escapament, fàbriques, etc, disminueixi molt i que en condicions normals no sigui necessari implantar mesures preventives.

Legislació aplicable

- **Reial Decret 374/2001**, de 6 d'abril sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant dels riscos relacionats amb els **agents químics en el treball**.
- **Reial decret 363/1995**, de 10 de març, pel qual s'aprova el **Reglament sobre notificació de substàncies noves i classificació, envasament i etiquetatge de substàncies perilloses**. Posteriors modificacions.
- **Reial decret 255/2003**, de 28 de juliol, pel qual s'aprova el **Reglament sobre classificació, envasament i etiquetatge de preparats perillosos**. Posteriors modificacions.
- **Reial decret 379/2001**, de 6 d'abril, pel qual s'aprova el **Reglament d'emmagatzematge de productes químics i les seves instruccions tècniques complementàries**. Posteriors modificacions.
- **Reglament CE No 1907/2006** del Parlament Europeu i del Consell, classificació, etiquetatge i envasament de substàncies i mesclures modificat per Reglament UE NO 453/2010.
- **Reial decret 396/2006**, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb **risc d'exposició a l'amiant**.
- **Llei 8/2010, règim sancionador** previst en els reglaments relatius al registre, a l'avaluació, a l'autorització i a la restricció de les substàncies i mesclures químiques, classificació, etiquetatge i envasament de substàncies i mesclures.

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia pràctica de productes químics i la prevenció en el treball
- Quadern de prevenció 12. L'ús de productes químics a l'empresa
- Quadern preventiu. Proteccions personals respiratòries: risc d'inhalació de contaminants
- Quadern de prevenció 10. L'ús de plaguicides a l'empresa
- Tríptic. Amiant
- Guia. Amiant

Riscos biològics

L'exposició del personal de la policia a risc biològic sorgeix de l'activitat laboral, però és deguda a situacions accidentals, ja que no és funció seva la manipulació d'agents biològics (virus, bacteris, protozous, etc.). Aquesta exposició pot estar produïda per contacte amb altres persones o fins i tot amb animals –gossos, gats, etc.

Les malalties infeccioses més importants i a les quals els i les policies estan exposats més sovint durant la seva pràctica diària són les d'etologia vírica, i en destaquen les que originen els virus de l'hepatitis B, l'hepatitis C i el VIH (SIDA) i el bacil de la tuberculosi.

Hepatitis B i hepatitis C. Són malalties contagioses del fetge causades pel virus de l'hepatitis B o C que fan que el fetge s'inflami i deixi de funcionar correctament.

VIH. Malaltia causada pel virus VIH o immunodeficiència humana. El virus ataca les defenses del cos fins a deixar-lo sense capacitat de protegir-se davant d'altres infeccions.

Per aquestes malalties infeccioses, la via de transmissió en el medi laboral més habitual és la parenteral, per pell i mucoses per exposició accidental.

Tuberculosi. És una malaltia produïda pel bacil de Koch i provoca infecció als pulmons i insuficiència respiratòria. El contagi es produeix mitjançant les partícules de saliva emeses a través de la boca o el nas de 0,5 a 10 microns de diàmetre,

capaces de romandre fins a 30 minuts en suspensió i de propagar microorganismes en ser inhalades per altres individus. El primer contacte amb els bacils no acostuma a causar la malaltia. Les defenses del cos quasi sempre són capaces de controlar-los.

Mesures preventives

Les malalties professionals derivades de risc biològic tenen dues fases ben diferenciades en la prevenció.

- Prevenció primària: que es fa abans que tingui lloc un accident biològic.
- Prevenció secundària: es porta a terme una vegada ja ha tingut lloc l'accident biològic. No s'ha de confondre amb el tractament mèdic, una vegada s'ha contret i diagnosticat la malaltia, sinó que es tracta de tractaments preventius per no contraure la malaltia.

Prevenció primària

S'han d'aplicar les precaucions universals, és a dir, tenir com a norma que tota sang o fluid corporal s'han de considerar potencialment perillosos.

1. **Vacunació** que s'explica amb més deteniment a l'apartat **vigilància de la salut**.
2. **Normes d'higiene personal.**
 - Tapar-se les ferides i lesions de les mans amb apòsits impermeables, abans d'iniciar l'activitat laboral.
 - Quan existeixen lesions que no es poden tapar, s'haurà d'evitar el contacte directe amb sang i fluids de terceres persones.
 - Rentar-se les mans en començar i acabar la feina amb aigua i sabó líquid i també després del contacte amb terceres persones. En el cas que no es disposi d'aigua corrent, es poden fer servir tovalloletes impregnades amb solució esterilitzant.
3. **Elements de protecció de barrera**

S'han d'utilitzar equips de protecció individual adients com ara:

 - **Guants de làtex o polivinil** quan s'hagi d'entrar en contacte amb pell no intacta o mucoses. Els guants per fer intervencions i escorcolls han de



ser antitalls i impermeables. S'ha demostrat que una punxada a través d'uns guants de làtex redueix el volum de sang transferida en un 50%.

- **Mascaretes.** N'hi ha de dos tipus: mascaretes de protecció respiratòria i mascaretes per protegir esquitxades de fluids, sang, etc. Les mascaretes de protecció respiratòria es fan servir per a protegir-se de l'exposició per via respiratòria de la inhalació de microorganismes que poden ser generats a partir de persones infectades per malalties que es poden transmetre per via aèria com ara la tuberculosi. En aquest cas, es recomana fer servir filtres P3 d'alta eficàcia davant de partícules sòlides i aerosols líquids connectats a un adaptador facial que pot ser màscara o mascareta. Durant els trasllats de les persones detingudes infectades en fase activa, hauran de portar una màscara rígida adaptable per evitar la dispersió dels bacils.

4. **Condicions ambientals i neteja**

- Les sales on es trobin les persones detingudes i/o usuàries amb una malaltia infecciosa que es transmeti a través de l'aire, han de tenir un sistema de ventilació potent amb una àmplia renovació d'aire. La porta haurà d'estar sempre tancada, les finestres obertes tant de temps com sigui possible, i haurà de disposar de lavabo individual. No utilitzar aire condicionat. Procurar l'ús individual de la sala o la cel·la.
- Netejar diàriament les cel·les o habitacions d'estada perllongada on hi hagi persones amb malalties infeccioses contagioses. No s'ha d'escombrar mai en sec, s'ha de netejar el terra i les superfícies amb un drap humit. S'ha de fer servir lleixiu després de la neteja per desinfectar les superfícies. Cal netejar els cotxes patrulla, només és necessari desinfectar-los en el cas que hi hagi hagut expectoració sospitosa o hi hagi residus biològics.

5. **Tenir cura amb els objectes tallants**

S'han d'adoptar totes les precaucions necessàries per reduir tant com sigui possible les lesions del personal per punxades i talls. Per això:

- Prendre precaucions durant l'escorcoll i durant la guàrdia i custòdia d'objectes punxants i tallants.
- Eliminar les agulles i els objectes tallants en contenidors de seguretat per evitar que es perdin durant el transport.



Prevenió secundària

El personal mèdic de vigilància de la salut del servei de prevenció és el que ha de determinar el circuit que garanteix el procediment d'atenció permanent del personal exposat en cas de patir un accident biològic, això és, el protocol d'actuació davant una exposició accidental a material biològic com ara sang, fluids, etc. Per tant, cada Ajuntament haurà de tenir el seu propi protocol. La mútua d'accidents de treball i malalties professionals de la seguretat social (MATMPSS) és l'encarregada d'aplicar el circuit. Per tant, en cas de contacte biològic accidental, el treballador o treballadora ha d'anar al seu centre de referència de la mútua amb urgència.

Altres

Quan es treballa al carrer, els i les policies també poden estar en contacte amb picades d'insectes, infestacions paràsites, contagi de fongs o altres microorganismes per contactes i/o proximitat. Malgrat això, cal tenir en compte que el risc a través de la pell és mínim. El contacte pot ser directe com la tinya i la sarna o a través de picades -puces, paparres, polls.

Mesures de prevenció

- No compartir estris ni roba de vestir.
- S'ha d'evitar anar descalç a les dutxes dels vestuaris.
- No tocar animals del carrer. En cas d'haver de fer-ho, no apropar-los al cos i fer servir de guants de rebuig.
- Control veterinari de les unitats canines i muntada.

Registres

És molt important pel futur reconeixement de qualsevol malaltia professional el registre de totes les exposicions accidentals a material biològic. Per tant, és necessari que la persona treballadora o l'agent afectat informi i apliqui el protocol disponible i el servei de prevenció tingui un sistema de registre correcte.

- **Registre de les exposicions accidentals a material biològic**, que inclou:
 - característiques de l'accident de treball
 - profilaxi o tractament
 - vacunes administrades
 - resultats de les determinacions microbiològiques practicades (basals i seguiments serològics)
- **Registre de comunicacions a l'Ajuntament**. El servei de prevenció establirà un sistema de notificació i registre dels accidents patits pels treballadors i les treballadores.
- **Notificació de l'accident de treball a l'autoritat laboral** per part de l'Ajuntament.

Legislació aplicable

- **Reial decret 664/1997**, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors davant els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia. Risc biològic
- Guies. Malalties professionals. 7. Malalties infeccioses en sanitaris: VHB, VHC i VIH

Riscos físics

Són factors del medi ambient natural que poden repercutir negativament a la salut.

Soroll

El soroll es pot definir com a un so no desitjat que resulta molest.

- El soroll pot ser desagradable i perjudicar la capacitat de treballar, perquè ocasiona tensió i pertorba la concentració.
- El soroll pot ocasionar accidents, perquè dificulta les comunicacions i els senyals d'alarma.
- El soroll pot provocar problemes de salut crònics i, a més, fer que es perdi el sentit de l'oïda.

- **Hipoacúsia.** Una de les malalties professionals més freqüents. És la disminució de la sensibilitat auditiva. Es produeix per una pèrdua de la funció de l'oïda interna.
- **Trauma sonor agut.** Es produeix instantàniament davant de sorolls molt intensos que per la seva alta pressió fan mal al timpà o bé provoquen fractures o luxacions en els tres ossos de l'oïda interna: enclusa, martell o estrep, o a les seves articulacions. El símptoma principal és una sordesa que apareix de cop i sol ser temporal. En general, l'audició es recupera de forma total. Per exemple, soroll d'una explosió, cops de martell, trets, etc. Es mesura mitjançant el nivell de pic; nivell màxim de pressió acústica absolut, un soroll molt alt que es produeix només una vegada.
- El volum del soroll es mesura en decibels ponderats. La **legislació actual**, el RD 286/2006 distingeix entre valors límit d'exposició i valors que donen lloc a una acció.
 - **Valors límit d'exposició** 87 dBA (nivell diari equivalent per una jornada de 8 hores/dia, per sobre del qual no pot estar exposat ningú i 140 dBC de pressió de pic. En l'estimació del valor límit, el RD té en compte l'atenuació que proporciona el protector auditiu en el cas que es facin servir taps o orel·leres.
 - **Valors superiors i inferiors que donen lloc a una acció** (superior nivell equivalent 85dBA i nivell de pic 137 dBC. Inferior nivell diari equivalent 80 dBA i pic 135 dBC. En aquest cas no es té en compte l'atenuació del protector auditiu. Aquests valors determinaran, segons se superin o no, unes accions a emprendre per tal de reduir el risc per exposició al soroll.

S'ha de distingir entre soroll molest i soroll que pot perjudicar la salut de les persones que treballen, és a dir, els que superen els nivells legals establerts.

En el treball de la policia local normalment no hi ha cap soroll que pugui afectar la salut dels treballadors o treballadores, excepte en serveis molt específics com per exemple: galeries de tir, xiulet de control del trànsit, control de soroll de tubs d'escapament, etc.

Mesures preventives

Les mesures principals per eliminar o reduir el soroll són: eliminar el soroll, aïllar-lo, allunyar-ne la persona treballadora, protegir-se col·lectivament i protegir-se personalment.

- S'ha de **reduir el soroll** al nivell més baix possible. Si això no es pot fer, s'han de fer avaluacions del nivell de soroll i aplicar les mesures segons els resultats.
- **Aïllament acústic** de les sales de pràctiques de tir per no exposar al soroll les persones que hi treballin a prop. Limitar l'accés a aquestes dependències. El Reial decret 137/1993, de 29 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament d'armes** estableix que la *insonorització és molt convenient, sobretot i en aquelles galeries completament tancades, ja que la reverberació que produeixen els trets, tot i fer servir orelleres, poden produir-se trets fortuits. A tall d'exemple, una bona insonorització pot aconseguir-se amb 100 mil·límetres de planxes de fibra de vidre recobertes amb plafó perforat.*
- **Utilització del xiulet.** En espais oberts, el xiulet pot arribar als 124 dB, molt a prop dels nivells màxims permesos per la normativa per a soroll d'impacte. No es considera valor d'exposició per soroll, perquè el temps d'exposició no és significatiu. Es recomana:
 - Utilitzar únicament el xiulet quan sigui necessari.
 - Reduir la força de l'aire de forma que l'usuari ens senti, però es disminueixi el nivell de soroll cap a l'agent de policia.
 - No superar en cap moment els 135 dP_{ic} utilitzant el xiulet amb molta força.
- **Utilització d'equips de protecció individual:**
 - Si se supera el valor inferior que dona lloc a una acció (80 dBA i/o 135 dBC), s'han de posar a disposició de les persones treballadores protectors auditius, en cas que no hi hagi altres mitjans de prevenir els riscos derivats de l'exposició al soroll.
 - Exposició igual o superior als valors superiors que donen lloc a una acció, obligació d'utilitzar protectors auditius (85 dBA i/o P_{pic} 137 dBC). S'ha que senyalitzar l'espai on hi hagi soroll.



Legislació aplicable

- Reial decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos relacionats amb l'exposició al soroll
- UNE-EN ISO 17201-1:2006/AC: 2009. Acústica. Ruido en galerías de tiro. Parte 1: Determinación de la energía de una fuente acústica en la salida de la boca del arma. (ISO 17201-1:2005/Cor1:2009)

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. El soroll en el treball
- Guia. Soroll al lloc de treball
- Quadern preventiu. Confort en el clima laboral

Radiacions

En el treball policial es fan servir aparells que poden tenir radiacions tant ionitzants com no ionitzants, com per exemple: radars, escàners de control d'accessos, etc. En principi, aquests aparells produeixen uns nivells de radiació molt petits. Per exemple:

- **Escàner de radiació d'ones mil·limètriques.** Utilitza ones electromagnètiques. La seva capacitat de penetració és escassa i, per tant, permet que passi a través de la roba, però no travessa la pell humana. La seva emissió d'energia és 10.000 vegades inferior a la d'un telèfon mòbil.
- **Escàner de rajos X de retrodispersió.** Utilitza radiacions ionitzants, concretament rajos X. A l'igual que l'escàner de radiació d'ones mil·limètriques, l'escàner de rajos X emet radiacions de baixa intensitat que no travessen la pell humana, sinó que reboten i permeten la visió a través de robes i complements. L'escàner de rajos X de retrodispersió és un sistema més antic que l'escàner de radiació d'ones mil·limètriques.

Mesures preventives

- Cal demanar el manual d'instruccions que especifiqui com executar de forma segura les operacions amb la màquina: preparació, funcionament, neteja, manteniment, etc.

- No fer cap modificació a les màquines ni cap tasca de manteniment sense la formació necessària.
- Comprovar que existeix un programa de revisions periòdiques i manteniment.
- La utilització d'equips o realització d'operacions que suposin riscos específics s'encarregarà a personal especialment capacitat i designat per a aquestes funcions.

Legislació

- Reial decret 413/1997, protecció operacional dels treballadors externs amb risc d'exposició a radiacions ionitzants per intervenció en zona controlada
- Reial decret 783/2010, aprova el reglament sobre protecció sanitària sobre radiacions ionitzants
- Directiva 2004/40/CE, riscos derivats d'agents físics (camps electromagnètics)
- Directiva 2008/46/CE, per la qual es modifica la Directiva 2004/40/CE, riscos derivats dels agents físics (camps electromagnètics)

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Radiacions no ionitzants
- Quadern preventiu. Radiacions ionitzants

Vibracions

Una **vibració** es defineix com l'oscil·lació de partícules al volant d'un punt en un medi físic qualsevol (aire, aigua, etc.) Els efectes de les vibracions són conseqüència de la transferència d'energia al cos humà que actua com a receptor d'energia mecànica.

Classificació de les vibracions:

- **Vibracions de molt baixa freqüència.** Actuen principalment sobre l'oïda i poden produir marejos, nàusees, vòmits, pal·lidesa i angoixa. Aquest tipus de vibracions són típiques dels mitjans de transport (avió, vaixell, tren).
- **Vibracions de baixa freqüència.** Estan produïdes per un tipus de maquinària o eines que requereixen un ampli contacte amb el cos, com ara els automòbils i els tractors.

- **Vibracions d'alta freqüència.** En aquest grup hi ha la major part de les eines vibrants: martells neumàtics, polidores, etc. Els seus efectes van des d'alteracions òssies o articulars fins a problemes vasomotors.

També es pot parlar de les **vibracions globals**, conegudes com «de cos sencer». Tenen lloc quan estem recolzats en una superfície vibrant i es transmeten al nostre cos, principalment a través del seient dels vehicles: cotxes, furgonetes i motos.



Mesures preventives

- Seleccionar els vehicles amb nivells baixos de vibracions i amb sistemes antivibratoris com ara seients amb un amortiment adient. També s'haurà de tenir en compte el terreny on s'ha de circular.
- El taller mecànic ha de fer el manteniment adient de les motos i els vehicles i verificar l'estat de les parts mòbils, com per exemple: amortidors i molles, etc.
- Es recomana que els ocupants del vehicle facin rotació a l'hora d'ocupar els seients, ja que el seient de qui condueix té menys vibracions.
- Fer pauses i descansos.
- Informar i formar els treballadors i treballadores en els riscos de les vibracions i les mesures preventives que s'han d'aplicar.
- Fer servir equips de protecció individual antivibracions com ara canelleres per a disminuir les vibracions mà-braç quan es condueix una moto.

Legislació aplicable

- El Reial decret 1311/2005, protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant als riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a vibracions mecàniques.

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Exposició a vibracions mecàniques. Especialitza't: Sense risc 13



Ergonomia

L'ergonomia és l'estudi del treball en relació amb l'entorn en què es du a terme (el lloc de treball) i amb les persones que l'executen (treballadors i treballadores). Es fa servir per determinar com dissenyar o adaptar el lloc de treball al treballador o treballadora a fi d'evitar diferents problemes de salut i augmentar l'eficiència.

Els factors de risc per manca d'ergonomia s'han de prevenir i s'han d'implantar mesures preventives. Per això, és essencial fer l'avaluació de riscos i aplicar les mesures de prevenció necessàries. Els riscos ergonòmics s'han d'avaluar específicament per a cada persona que treballa, ja que s'han de tenir en consideració les condicions psicofísiques de cada persona, mesures antropomètriques, organització del treball, el temps de cada tasca, les dimensions físiques del lloc de treball, etc.

La policia local, entre l'ampli ventall de tasques que té encomanades, té diversos factors de risc ergonòmic que poden donar lloc a malalties musculoesquelètiques. A continuació, es presenten factors de risc generals més comuns del treball policial.

Càrrega física de treball

La càrrega física de treball es defineix com el conjunt de requeriments físics a què una persona està sotmesa a causa de les exigències que comporten les tasques que executa durant la seva jornada laboral, així com les condicions sota les quals s'han de desenvolupar. En el cas que les condicions no siguin les adequades, pot comportar lesions o danys osteomusculars.

Bona part del treball policial és de naturalesa lleugera, però, si es presenta l'ocasió, s'exigeix a l'agent de policia que persegueixi, capturi, redueixi una persona sospitosa i, en aquell moment, l'esforç necessari és molt alt. A més, es poden fer recorreguts molts llargs a peu durant la seva tasca diària.

Aquesta feina pot exigir una freqüència de moviments dels músculs molt alta, ja que en aquest cas, el múscul no té temps de recuperació i el flux sanguini

també disminueix. El cor, mitjançant els seus sistemes de regulació, pot compensar la falta o l'excés de flux sanguini, elevant la pressió arterial i/o incrementant el nombre de vegades que envia la sang cap al múscul, augmentant la freqüència cardíaca. Aquest mecanisme de compensació del cor, si ha de ser utilitzat de manera constant, intensa i reiterada, pot derivar en trastorns com ara hipertensió arterial, augment del risc d'infart, etc. També pot aparèixer la fatiga física si el sistema vascular és deficient, depenent dels factors següents:

- El nivell d'energia gastada. Ja que com més alta sigui aquesta quantitat, més temps es trigarà a recuperar-la.
- El nivell de força aplicada i el temps durant el qual s'ha de mantenir l'esforç.
- El temps de recuperació muscular depèn de la força exercida i del temps durant el qual s'ha estat exercint aquesta força.
- El nivell de fatiga acumulada. Normalment, el temps de recuperació cal augmentar-lo a mesura que avança la jornada a causa de l'acumulació de fatiga que les extremitats vagin assumint.



Mesures preventives

- Ensinistrament i un bon manteniment de l'estat físic.
- Fer pauses i descansos.
- Habilitar espais de descans adients.

Postures forçades

El treball policial pot implicar l'adopció de postures forçades durant la jornada de treball. Majoritàriament, les postures són treballar dempeus i treballar assegut.

- **Treball dempeus.** El treballador o treballadora roman dempeus (bipedestació) durant la majoria de la jornada laboral. Es fa servir per a tasques que necessiten un gran esforç muscular, desplaçaments, visibilitat, com ara tasques de control d'accessos, de control del trànsit, vigilància de la via pública, etc.

Aquesta postura produeix una sobrecàrrega muscular de les extremitats inferiors, sobretot, columna dorsolumbar, a causa del pes del cos i de la inestabilitat de la base de suport dels peus.

Poden produir lesions com ara fatiga problemes osteomusculars o problemes circulatoris com ara les varius.



Mesures preventives

- Reduir el temps de permanència dempeus mitjançant la possibilitat de caminar, asseure's sovint.
 - Relleus de personal quan el servei sigui prolongat en el temps.
 - Canviar la posició dels peus i repartir el pes de les càrregues.
 - Utilitzar botes o calçat de seguretat que no pesin molt.
- **Postura sedent.** La postura sedent és la més còmoda, perquè ajuda a reduir la fatiga corporal, disminueix la despesa d'energia i incrementa l'estabilitat i la precisió a la feina. Però, mantinguda durant la jornada de treball, també pot produir molèsties cervicals, abdominals, trastorns de la zona lumbar, problemes circulatoris de les cames, etc. La policia local manté aquesta postura als treballs policials administratius i patrullatge en vehicles, etc.

Mesures preventives

- Adaptar el pla de treball i la cadira a la persona treballadora i a la tasca.
- Mantenir l'esquena recta i recolzada al respall de la cadira.
- Anivellar la taula a l'alçada dels colzes. Els colzes han de mantenir un angle de 90º.
- Canviar de posició i alternar-la amb altres postures.
- La cadira de treball ha de ser regulable fàcilment, estable, revestida de teixit transpirable i flexible, amb vores arrodonides, i el seu disseny ha de facilitar la correcta posició de treball.
- Fer servir reposapeus en el cas que l'ajustament taula-cadira no sigui correcte.



- Equipar els cotxes patrulla amb seients ergonòmics regulables en altura i recolzament lumbar.
 - Fer pauses i descansos freqüents.
 - Fer petites passejades i exercicis d'estiraments de la musculatura.
- **Postura dempeus-sedent.** Altres vegades, les tasques policials permeten poder canviar de postura a voluntat. Aquesta postura és beneficiosa, perquè la sobrecàrrega dels músculs es redueix, ja que disminueix el temps d'exposició.
- Mesures preventives**
- Fer servir una cadira pivotant regulable, amb les característiques anteriors.
 - Ajustar l'alçada de la cadira de 25 a 35 cm per sota de la superfície de treball.

Manipulació manual de càrregues

Manipulació manual de càrregues és qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o més treballadors o treballadores, que per les seves característiques o condicions ergonòmiques inadequades comporti riscos, en particular, dorsolumbars, per a les persones que hi treballen.



Entre les tasques de policia, a vegades s'han de manipular càrregues, per exemple: col·locació de tanques, cons de abalisament, senyals de trànsit, retirada d'objectes de la via pública, inclòs l'aixecament de persones, etc.

Els aixecaments de càrregues són operacions pesades i el risc d'accident és permanent, en particular de lesió de l'esquena i dels braços. Per evitar-ho, és important poder estimar el pes d'una càrrega, l'efecte del nivell de manipulació i l'entorn en què s'aixeca.

Els **factors de risc** a l'hora de manipular les càrregues manualment són:

- Manipulació de càrregues massa pesades.
- Posicionament de la càrrega lluny del cos.
- Fer desplaçaments verticals excessius.
- Subjecció de la càrrega de forma inadequada.
- Durant massa temps executar la mateixa tasca sense canviar amb altres llocs on no es faci manipulació de càrregues.
- Forces d'empenta i tracció.
- Reducció de la visibilitat de la persona que transporta la càrrega a causa de la mida d'aquesta càrrega.
- Manipulació de superfície rugoses i amb risc de tall.
- Centre de gravetat de la càrrega descentrat o amb risc de desplaçament.
- Moviments bruscos i inesperats en la manipulació de càrregues.

Cal conèixer també la manera de triar un mètode de treball segur i d'utilitzar els dispositius i l'equip que facin que la feina sigui més lleugera.

Mesures preventives

- El **pes màxim** recomanat per a una càrrega en condicions ideals de manteniment és:
 - En general, 25 kg
 - Dones, joves (menors d'edat) i gent gran, 15 kg
 - Treballadors entrenats i en situacions aïllades, 40 kg
 - Sedent, 5 kg
- **Posició de l'esquena i del cos**
 - L'objecte ha d'aixecar-se a prop del cos, perquè si es fa d'una altra manera, els músculs de l'esquena i els lligaments estan sotmesos a tensió, i augmenta la pressió dels discos intervertebrals. No s'ha de flexionar mai l'esquena!
 - S'han de tibar els músculs de l'estómac i de l'esquena, de manera que l'esquena romangui en la mateixa posició durant tota l'operació d'alçament.
 - Posició de les cames. Cal acostar-se a l'objecte. Com més ens hi acostem, amb més seguretat l'aixecarem. Hem de separar els peus, per mantenir un bon equilibri.
 - Posició dels braços i subjecció. Hem de mirar d'agafar fermament l'objecte, fent servir ambdues mans, en angle recte amb les espatlles. Si fem servir

només els dits, no podrem agafar l'objecte amb fermesa. Procedim a aixecar-lo amb ambdues mans, si és possible.

- **Aixecament amb altres.** Evidentment, si s'aixequen càrregues entre dues persones, l'esforç disminueix. Les persones que sovint aixequen coses conjuntament han de tenir una força equiparable i practicar en equip aquest exercici. Els moviments d'aixecament s'han de fer alhora i a la mateixa velocitat.
- **Cinturó amb elements de treball.** Els i les policies que fan serveis al carrer han de portar obligatòriament un cinturó on hi col·loquen: pistola i el seu carregador, manilles, emissora, guants i defensa i les respectives fundes. Només la suma d'aquests equips pesa 3,5 kg. A més, hi ha comissaries que tenen una dotació obligatòria més àmplia, cosa que incrementa el pes amb elements com llanterna, eina multiusos, etc.

A continuació, exemples de pesos d'una dotació. S'ha de tenir en compte els diversos models d'equipament. Per tant, el pes de cada equipament serà particular.



Defensa	436.- grams.
Transmissor	408.- grams.
Arma	1.200.- grams.
Carregador	300.- grams.
Manilles amb funda	450.- grams.
Guants antitall	150.- grams.
Cinturó	350.- grams.
Llanterna*	100.- grams.
Eines multiús*	250.- grams.
Total	3.644.- grams.

* Opcional

Mesures preventives

- No afegir elements innecessaris i tenir en compte el seu pes.
- Procurar que els elements siguin tan lleugers com es pugui.
- Portar el cinturó ajustat sense que talli la circulació, però que no permeti que el cinturó es bellugui.
- Distribuir els elements pel cinturó perquè els pesos estiguin equilibrats.

Legislació aplicable

- Reial decret 487/1997, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, en particular dorsolumbars.

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Manipulació manual de càrregues
- Quaderns de prevenció 11. Manipulació manual de càrregues
- Postures, esforços i moviments. Metodologia de valoració
- Tríptic. Manipulació manual de càrregues

Pantalles de visualització de dades

Entre les tasques de policia local, els ordinadors són una eina fonamental per a les tasques policials administratives —escrits de remissió a jutjats, registres d'entrada i sortida de documents, atestats, informes, denúncies, diligències, etc.

Un ordinador es considera una pantalla de visualització de dades. Així mateix, els monitors de videovigilància també es consideren pantalles segons la *Guia tècnica de pantalles de visualització de dades* de l'INSHT.

Es consideren persones **usuàries de PVD** totes les que superin les 4 hores diàries o 20 hores setmanals de treball efectiu amb aquests equips. També, podrien ser considerats **«treballadors o treballadores» usuaris**, amb certes condicions, tots aquells i aquelles que fan entre dues i quatre hores diàries (o deu a vint hores setmanals) de treball efectiu amb aquests equips.

Mesures preventives

— Materials:

- Ús de **pantalles** orientables i inclinables apropiades al tipus de treball.
- Col·locació i orientació de la pantalla a una distància dels ulls entre 40-90 cm.
- Elecció de **mobiliari** mat i to neutre (gris, beix...). Utilització de faristol que s'ha de col·locar amb la pantalla en cas d'alternar visualització de la pantalla amb lectura de documents impresos, i evitar moviments de cap i ulls.
- **Taula**. Les dimensions recomanables són: tauler de 180 x 80 cm amb un gruix de 3 cm, alçària de 70 cm, espai sota el tauler de 80 cm d'amplada i 70 cm d'alçària.
- **Reposacanells**. Placa de textura tova annexa al teclat amb què s'aconsegueix afavorir la correcta alineació del canell mentre es fa servir el teclat. No és aconsellable el reposacanells del ratolí.
- **Cadira**. El seient ha de ser d'alçària regulable, amb vores arrodonides; el respall ha de disposar de suport per a la zona lumbar; el teixit utilitzat ha de ser encoixinat i transpirable; ha de disposar de braços; la base s'ha de sustentar en 5 suports proveïts de rodes.
- Utilització de reposapeus en cas de no poder recolzar bé els peus a terra sense sentir pressió a les cuixes, que ha de ser: ajustable en alçària, amb unes dimensions recomanables de 40 x 40 cm, inclinació regulable i superfície i suports antilliscants.
- Els ordinadors **portàtils** no compleixen els aspectes ergonòmics necessaris, per tant, se'n limitarà l'ús a menys de 4 hores diàries.

— Distribució lloc de treball

- Evitar reflexos i enlluernaments canviant l'orientació del lloc de treball, no de la pantalla de l'ordinador.
- Distribució d'espai necessari per a una mobilitat adequada.



— **Organització del treball**

- Adoptar postures correctes durant el treball.
- Alternança de diferents tipus de tasques.
- Fer pauses periòdiques: és més eficaç fer pauses curtes i sovintejades que fer-ne poques i llargues; si pot ser, s'han de fer lluny de la pantalla, perquè permet que el treballador relaxi la vista, canviï la postura, s'aixequi, camini...
- Es recomanen pauses de 10 o 15 minuts per cada 90 minuts de feina davant de la pantalla.
- Organització de les tasques que s'han de desenvolupar.
- Mantenir l'ordre i la neteja del lloc de treball.
- Formació i informació, incloent-hi exercicis d'estiraments i de relaxació.

Legislació aplicable

- Reial decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que incloguin pantalles de visualització
- Guia tècnica per a l'avaluació i prevenció dels riscos relatius a la utilització d'equips amb pantalles de visualització

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia de prevenció per a usuaris PVD
- Aplicació per usuaris PVD
- Aventura gràfica PVD
- Guia. L'oficina ergonòmica
- Consell preventiu. Treball amb ordinadors
- Quadern preventiu. Postures forçades
- Quadern preventiu. Fatiga visual
- Tríptic. Treball amb ordinadors

Condicions ambientals a les comissaries

Els aspectes ambientals també tenen una gran importància a les dependències policials. De fet, les principals molèsties de les persones que hi treballen es refereixen a temes com la temperatura, el desconfort tèrmic, els reflexos, etc. És

important que es tingui cura d'aquests aspectes des del disseny de les noves comissaries, i sobretot, que es faci un correcte manteniment de les instal·lacions perquè mantinguin les condicions ergonòmiques adequades.

- **Il·luminació.** Els llocs de treball, sempre que es pugui, estaran il·luminats amb llum natural, i s'utilitzarà llum artificial per complementar, emprant primerament llum artificial general i complementant amb llum localitzada en zones concretes en llocs on es requereixin nivells d'il·luminació alts, però mai a prop de la pantalla per evitar



- enlluernaments i reflexos. Per al treball d'oficina, es recomana un mínim d'il·luminació de 500 lux. La il·luminació ha de ser tan uniforme com es pugui, sense contrastos, reflexos ni enlluernaments.
- **Contrast.** Es produeix quan hi ha molta diferència entre la llum emesa per dues superfícies de treball diferents (papers, pantalla, taula de treball). El principal problema de contrast és l'elecció per part dels comandaments de taules de color fosc. Els colors recomanables són el gris, beix, crema, fusta natural, etc.
- **Reflexos.** Els reflexos es produeixen a causa de focus de llum directa, tant natural (finestres) com artificial. Per prevenir els reflexos, en primer lloc s'ha de fer un disseny adequat del lloc de treball en relació a la llum. També es poden fer servir elements de difusió de la llum adequats per a les finestres, persianes i cortines i per a la llum artificial, difusors en els focus d'il·luminació. El tractament de les pantalles antireflexos i els filtres de pantalla serveixen per a aquells reflexos que no siguin de llum gaire intensa. Les pantalles s'han de situar formant un angle de 90 graus amb les finestres i han d'estar-ne prou lluny perquè no els arribi la llum directa. Mai no s'ha de col·locar una pantalla directament davant d'una finestra ni a contrallum. Les pantalles de cristall líquid no tenen reflexos per la mateixa idiosincràsia d'aquest tipus de pantalles. En cas de tenir-ne, no s'ha de canviar de posició la pantalla de visualització de dades, ja que pot obligar a canviar la posició correcta i adoptar postures forçades.
- **Enlluernaments.** Es produeixen a causa de l'existència de fonts de llum directa molt intensa reflectides sobre superfícies molt clares. Les mesures

de prevenció són les mateixes que per als reflexos. S'ha de tenir en compte que els mobles tinguin un acabat mat.

- **Temperatura.** És possible que la temperatura sigui la causa principal de queixes i problemes entre companys i companyes a les dependències policials. Com ja hem vist, el Reial decret 486/1997, de disposicions mínimes de seguretat i salut als llocs de treball, estableix que els nivells de temperatura han d'estar entre els intervals de 17 a 27º C per a treballs sedentaris i de 14 a 25º C per a treballs lleugers, però diversos estudis han demostrat que aquests nivells estan per sota de les recomanacions i no diferencien entre hivern i estiu. Com a referència, segons Grandjean, l'interval òptim de temperatures en activitats sedentàries seria el següent:

Estació	Temp. mínima	Temp. màxima	Humitat relativa	Velocitat aire
Hivern	20º C	21º C	> 30%	< 0,2 m/s
Estiu	20º C	24º C	40-60%	0,2 m/s

S'ha de tenir en compte que la diferència de temperatura entre els peus i el cap sense provocar malestar és d'uns 3 ºC com a màxim. En cas de conflicte entre companys, el delegat o delegada de prevenció, o el comitè de seguretat i salut poden recórrer a taules de prestigi reconegut com aquesta que hem presentat.

Mesures preventives

- Reduir la transmissió de la calor a través de parets i finestres, col·locant persianes, vidres tintats i instal·lar l'aire condicionat de forma perimetral, és a dir, al voltant de la sala.
- Comprovar que el sistema de distribució de l'aire està equilibrat, de manera que els cabals d'aire i la seva velocitat siguin els adequats per evitar possibles molèsties degudes als corrents d'aire. Cal recordar que els sistemes d'aire condicionat s'han de netejar i revisar periòdicament (filtres, torres de refrigeració, ventiladors, etc.) a fi de prevenir els riscos per a la salut que poden ocasionar els bacteris, virus, fongs o àcars de la pols que es formen al seu interior.
- **Ventilació.** L'objectiu de la renovació de l'aire és reposar l'oxigen i evacuar els subproductes de l'activitat humana, com ara olors desagradables, excés de vapor d'aigua, CO₂, etc. La ventilació d'un local pot ser natural o forçada. La

natural s'aconsegueix deixant obertes les portes, finestres, etc. que comuniquen amb l'ambient exterior. La ventilació forçada utilitza ventiladors per aconseguir la renovació. El RD 486/1997, de llocs de treball, estableix per a treballs sedentaris en ambients calorosos no contaminats per fum de tabac, una taxa de ventilació mínima de 30 metres cúbics d'aire net per hora i treballador i 50 m cúbics per a la resta de casos. En general, n'hi ha prou amb ventilació natural quan el local no té més focus de contaminació que els mateixos treballadors, però aquest és un paràmetre difícil de regular ja que la taxa de renovació depèn de les condicions climatològiques i de la superfície de les obertures de comunicació amb l'exterior.

La ventilació forçada és perfectament ajustable i controlable i es pot aplicar en oficines o locals que no tenen sortida a l'exterior. S'ha de tenir cura en les futures redistribucions de despatxos, ja que la ventilació forçada es dissenya ajustada a les estances que ha de cobrir, i si es canvia de disseny, s'ha de canviar també la distribució de cabal d'aire forçat. En cas contrari, es produeixen efectes com ara excessiu corrent d'aire, entrada d'aire, però no retorn, o viceversa, i això provoca problemes de salut i serioses molèsties als treballadors.

- **Confort acústic.** El nivell de soroll de les oficines, malgrat que no presenti perill de provocar pèrdua d'audició, pot donar lloc a efectes com alteracions fisiològiques, distraccions, interferències en la comunicació, alteracions psicològiques, etc.

La NTP 503 (Confort acústic: el soroll a les oficines) apunta que existeix un increment notable de les queixes dels treballadors i treballadores administratius quan el nivell sonor excedeix de 50 dBA.

El soroll pot provenir del trànsit de fora de l'edifici, de les instal·lacions de l'edifici, dels equips de treball, i la principal font en aquest cas, de les persones tant treballadores com usuàries.

Mesures preventives

- Insonorització dels despatxos, sales de brífig, sales de formació, etc. Mantenir les portes tancades.
- Aïllar els equips de treballs sorollosos, com per exemple, grup electrogen, emissora, magatzem dels equips transmissió i elements de radiofreqüència, en un local o en una zona de treball on no treballin persones de forma habitual.

- En oficines obertes, el sostre, parets, terra etc. han d'estar dissenyats per absorbir el soroll. També es poden fer servir paravents per apantallar la transmissió del soroll.
- Substituir elements de treball com ara impressores, fotocopiadores, etc. per altres que emetin menys soroll.
- Fer un disseny correcte dels sistemes de ventilació i climatització amb connexions aïllants dels conductes, instal·lació de silenciadors, ús d'elements antivibradors, etc.
- Selecció del tipus de finestres, fer-ne l'aïllament adient, materials de construcció que absorbeixin el soroll, etc.

Legislació relacionada

- Reial decret 486/1997, Disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia. L'oficina ergonòmica
- Quadern preventiu. Confort en el clima laboral

Psicosociologia

La **psicosociologia** estudia, d'una banda, les condicions de la relació laboral directament relacionades amb l'organització, el contingut del treball i la realització de la tasca i, d'altra banda, les capacitats dels treballadors, les seves necessitats, la seva cultura, inclosa la seva situació personal fora de la feina, i tot allò que tingui capacitat per afectar tant el benestar o la salut del treballador com el rendiment i satisfacció en el treball.



Hi ha diversos **factors que incideixen**:

- **Tasca.** La monotonia, l'autonomia, el ritme de treball, la responsabilitat, l'estatus del lloc de treball.
- **Organització del temps de treball.** Durada de la jornada, treball nocturn, treball per torns, pauses i descansos.
- **Estructura de l'organització de l'empresa.** Relacions humanes, participació, funcions del treballador, altres característiques de la comissaria (mida, zona geogràfica, característiques socioeconòmiques de la població, etc.).
- **La persona.** Capacitats, necessitats i expectatives, costums i cultura, condicions extralaborals, etc.

Per determinar els factors de risc de cada lloc de treball, la seva gravetat i les mesures de prevenció que s'han d'aplicar, és necessari elaborar, com en totes les especialitats de prevenció, l'avaluació de riscos i l'aplicació de les mesures de prevenció -tant si s'adrecen a l'organització com si són mesures individuals.

La policia és un sector on els danys a la salut derivats de la psicosociologia són molt habituals. També és habitual que no es reconeguin com a accidents de treball ni com a malalties professionals (no formen part de la llista del Reial decret 1299/2006 de malalties professionals). Malgrat això, en primera instància, un/a agent de policia que detecti possibles danys a la salut relacionats amb factors de risc del treball ha d'anar a la mútua (MATMPS) com ho faria per ser atès en qualsevol accident de treball.

Els factors de riscos de psicosociologia més habituals del treball policial són:

Treball per torns i nocturn

La policia treballa 24 hores, 365 dies a l'any per oferir un servei permanent als ciutadans. Aquesta és una de les condicions laborals que més afecta la vida diària de les policies locals tant en la seva feina com en la seva vida privada.

Aquesta matèria encara que és competència de l'Administració, el principi d'autoorganització, quan afecta les condicions laborals, és objecte de negociació amb la representació dels treballadors i treballadores.

Un horari habitual són els torns de 8 hores matí, tarda i nit. En moltes prefectures, es treballen 12 hores seguides els caps de setmana a fi de poder disposar de més caps de setmana lliures. Els quadrants dels horaris, festius, descansos, etc. han de ser negociats amb els representants dels treballadors.

El **cicle de rotació** és el nombre de dies que separen l'inici d'una seqüència de treball per torns i la tornada a la mateixa seqüència. Per exemple, en un sistema regular que comporti la successió de dues tardes (2T), dos matins (2M), 2 dos nits (2N) i 3 dies de descans (3D), la durada del cicle és de 9 dies.

La rotació pot ser:

- **Lenta**, els torns canvien setmanalment.
- **Ràpida**, es treballa d'un a tres dies consecutius.
- **Irregular**, nombre variable de torns successius

La **direcció de la rotació** pot afectar la capacitat dels ritmes circadianis (ritmes quotidians del cos) per adaptar-se els canvis en les hores de treball.

- La rotació en el sentit de les agulles del rellotge ajuda el treballador o treballadora a adaptar-se millor a les noves hores de son (canvis de torns), ja que resulta més fàcil anar al llit més tard i llevar-se més tard que fer-ho a l'inrevés.
- Les rotacions contràries al sentit de les agulles del rellotge van en contra del ritme del cos, perquè l'obliguen a anar al llit més tard i a llevar-se més d'hora.

Conseqüències del treball per torns i nocturn

- Trastorns dels ritmes circadianis que regulen determinades variables biològiques: corbes de temperatura, freqüència cardíaca, excreció renal i secreció endocrina.
- Trastorns gastrointestinals per modificació d'hàbits alimentaris.
- Trastorns del son. Ho pateix el 37,2% de policies⁴.
- Trastorns nerviosos i psicològics.
- Alteracions de l'activitat laboral.
- D'altres trastorns metabòlics, cardiovasculars, consum d'estimulants, reducció de les defenses, etc.

Mesures preventives

Col·lectives

- Donar a conèixer amb prou antelació el calendari amb l'organització dels torns i establir mecanismes que facilitin la participació dels i les policies locals a través dels seus representants en l'organització dels torns. Cal que les persones interessades participin en l'elecció dels torns sobre la base d'una informació completa i precisa per permetre prendre decisions d'acord amb les necessitats individuals, socials i familiars.
- En confeccionar el calendari de torns, cal respectar al màxim el cicle del son. Cal evitar que el torn del matí comenci molt aviat per no interrompre la darrera fase del son. Els canvis de torn poden situar-se entre les 6 i les 7 del matí, de les 14 a les 15 de la tarda, i entre les 22 i les 23 hores de la nit.
- Cal comptar amb la participació de les persones implicades a l'hora de fer la planificació, ja que el que pot ser correcte des del punt de vista fisiològic pot estar en contradicció amb les necessitats socials dels treballadors o treballadores (un ritme de rotació molt canviant dificulta les relacions socials i familiars, però facilita la recuperació).
- Ecurçar la durada dels torns de nit respecte als de matí o tarda. Per evitar la fatiga, el torn de nit i de tarda no haurien de ser mai més llargs que el torn de matí. Malgrat que les jornades de treball llargues (entre 9 i 12 hores) tenen una bona acollida i que permeten acumular dies de descans (setmana reduïda) tal i com es fa en moltes comissaries.

⁴ Segons la VI Enquesta de Condicions de Treball elaborada per l'INSHT. Estudi realitzat en policia nacional, autonòmica i local.

- Cal tenir en compte que durant el període comprès entre les 3 i les 6 hores de la matinada, el rendiment disminueix i, per això, s'ha d'intentar evitar tasques amb un elevat grau d'atenció. La policia, majoritàriament, a la nit només fa tasques de vigilància i control, a més d'atestats. Deixar els treballs administratius policials per als torns diürns.
- Cal reduir al màxim el treball nocturn. Possibilitar descansar després del torn de nit, acumular dies de descans i cicles de rotació diferents al llarg de l'any.
- Preveure també el màxim possible de caps de setmana lliures.
- Disposar d'instal·lacions i espais adequats que facilitin poder menjar calent i mantenir una dieta equilibrada.
- Establir una o diverses pauses que permetin als treballadors i treballadores descansar i alimentar-se durant el treball nocturn.
- Formar i informar els treballadors i treballadores exposats a torns nocturns sobre els riscos i les mesures preventives, així com la importància de mantenir una alimentació i uns hàbits de vida saludables.

Individuals

Vistos els efectes perjudicials del treball nocturn i per torns, tot seguit exposem alguns consells sobre hàbits d'alimentació, estil de vida i higiene del son que poden ser útils a les policies locals:

- Els àpats pesats i el consum excessiu de líquids abans d'anar a dormir dificulten el descans. Cal fer àpats lleugers i de fàcil digestió. Disminuir el consum de greixos: substituir el consum d'embotits per pollastre fred, formatge i fruita fresca.
- En cas de prendre begudes amb cafeïna (cafè, té, coles, etc.), fer-ho abans o en començar el torn i no després, per no afectar el son. En tot cas, no prendre més de tres tasses o vasos de cafeïna al dia.
- La pràctica regular d'exercici moderat, a més de ser necessari per estar en bona condició física, facilita el son i ajuda a resistir l'estrès. S'aconsella, però, no fer exercici almenys tres hores abans d'anar a dormir per evitar desvetllar-se.
- És aconsellable establir determinades rutines que puguin associar-se amb la conducta de dormir i que ajudin a reduir l'activació de l'organisme.



- La melatonina participa en la inducció del son, i l'existència de llum solar bloqueja que se segregui al cervell. Per aquest motiu, és important evitar exposar-se a la llum del sol o a llum brillant de dos a tres hores abans d'anar a dormir. També és recomanable l'ús d'ulleres de sol al matí, en sortir del torn de nit.
- Tenir cura de l'ambient de l'habitació. Instal·lar el dormitori en el lloc més tranquil de la casa. Prendre mesures per evitar sorolls (telèfon, timbre, aspirador, televisió, etc.). Aïllar les finestres del soroll. Posar cortines gruixudes i evitar reflexos de llum del carrer o d'altres habitacions de la casa.
- No automedicar-se i evitar els medicaments per dormir. Els medicaments només es poden utilitzar amb prescripció facultativa i quan existeixin trastorns del son o dels ritmes circadianis, però no és recomanable el seu consum de forma regular ja que també poden crear dependència.
- Quan es treballa en el torn de nit, fer una migdiada a la tarda (de 20 a 30 minuts) pot ajudar a no sentir-se tan cansat durant la nit. De totes maneres, cal tenir present que la migdiada no pot substituir el son normal.
- Quan es canvia al torn de dia, després del torn de nit, és millor dormir la nit següent. S'aconsella dormir només algunes hores en acabar el torn de nit, mantenir-se despert durant el dia i anar a dormir a l'hora habitual a la nit.

Càrrega mental

La càrrega mental es refereix al conjunt de tensions induïdes en una persona per les exigències del treball mental que exerceix (processament d'informació de l'entorn a partir dels coneixements previs, activitat de memòria, de raonament i recerca de solucions, etc. Està determinada per les exigències de la tasca; la quantitat i el tipus d'informació que s'ha de tractar en un lloc de treball, de les circumstàncies de la feina (físiques, socials i d'organització) i de les circumstàncies exteriors de l'organització.

La policia local pot trobar-se diàriament davant situacions que requereixen prendre decisions urgents amb poc temps de reacció i amb moltes variables.

Les tasques de la policia són multifuncionals, a més, la ciutadania veu en la policia una font d'informació i espera resposta a nombrosos temes vinculats a la ciutat o al poble.

A més, pel desenvolupament de les funcions policials, s'han de tenir coneixements jurídics, socials i tècnics, amb una actualització constant; procediments d'actuació, operatives, legislació, etc.

Mesures preventives

- Formar i facilitar la informació necessària per a desenvolupar la feina. Actualitzar els procediments i equips de treball (manuals d'ajuda, llistes de verificació, registres i formularis, procediments de treball, programaris, etc.; tot seguint els principis de claredat, senzillesa i utilitat real.
- Fer formació de les noves tecnologies introduïdes com ara PDA, ordinadors, GPS, bases de dades policials, sistemes digitals de comunicació, etc.
- Fer pauses durant la jornada laboral i rotació a les tasques.



Estrès

L'estrès en el treball és un conjunt de reaccions emocionals, cognitives, fisiològiques i del comportament a determinats aspectes adversos o nocius del contingut, l'organització o l'entorn de treball. És un estat que es caracteritza per uns alts nivells d'excitació i d'angoixa, amb la sensació freqüent de no poder fer front a la situació.

Resposta d'estrès

L'estrès és una resposta normal de l'organisme. L'exposició perllongada a l'estrès esgota les reserves d'energia del cos i pot portar a situacions extremes.

En general, davant un canvi de la situació externa que afecta l'individu (PRESSIÓ), es desencadena una reacció orgànica (TENSIÓ). En un primer moment, es

manifesten símptomes relacionats principalment amb l'estrès -ansietat, cefalea, insomni, migranya, problemes intestinals, respiratoris, etc. Davant d'una situació d'aquest tipus, l'organisme entra en un estat de màxima alerta i reacciona de forma automàtica davant de l'estímul estressant: dilatació de les pupil·les, suor, tensió muscular, augment de la freqüència cardíaca i respiratòria, secreció d'hormones, etc. Una vegada s'ha superat la situació o l'estímul estressant, les funcions tornen a la normalitat.

Tant en la vida quotidiana com en el treball són necessaris un cert nivell de tensió o d'estrès per funcionar, també denominat **eustrès**. L'estrès negatiu o **distrés** és un estat que sorgeix davant la necessitat de fer front a una situació de possible perill, no cal que sigui perill físic, darrere el qual el treballador se sent intimidat i incapaç de trobar una solució per manca de recursos, és a dir, quan la situació de TENSÍO supera a l'agent de policia. No sempre es manifesta davant problemes reals, a vegades sorgeixen davant expectatives, tot actuant de manera anticipada.

La policia pot enfrontar-se als pitjors exemples del comportament humà; persones problemàtiques, bel·ligerants, perilloses o clarament adverses cap a ells que els fan constants provocacions.

A més, les normes de conducta policials els demana ser respectuosos i atents amb tothom.

Aquesta situació contradictòria i la permanent exposició a riscos i perills del treball policial pot donar lloc a nivells d'ansietat elevats que poden derivar en estrès.

Factors de risc

Hi ha diversos factors desencadenants de l'estrès que depenen en part de les demandes de la situació o en part de les habilitats, recursos o forma de comportar-se de la persona en aquesta situació.



- **Demandes de treballs excessives.** Per exemple, llista de *serveis ordinaris* massa àmplia.
- **Ritme de treball** que impedeix la gestió del propi temps de treball per exemple, endarreriments d'atenció de *serveis de requeriment*, *coincidència de molts serveis de requeriments* —*siguin planificats o no*. La manca de personal pot fer incrementar el ritme de treball. Canvis dràstics de ritme de treball. Es passa, en uns segons, de situacions de rutina o vigilància a situacions de gran tensió i incertesa.
- **Estils de direcció i supervisió inadequades.**
- **Manca de qualificació o de formació** necessària per fer front a les peticions.
- **Grans responsabilitats** que poden generar situacions d'estrès. A vegades, han d'adoptar decisions crítiques que augmenten més les responsabilitats de la policia, com ara, protegir la vida de terceres persones, atendre situacions crítiques com una detecció, accidents de circulació amb persones ferides, etc.
- Exercir tasques que poden comportar **risc per a la vida del o la policia** com ara serveis extraordinaris davant requeriments d'actuació en un atracament, persecucions, etc.
- **Incertesa**, manca d'informació dels serveis de requeriment que s'han d'atendre.
- **Manca de recompensa** del treball ben fet que no sigui el sentiment de satisfacció personal.

Mesures de prevenció

Quan en l'avaluació de riscos es prevegin nivells alts d'estrès —que és molt probable en el treball policial—, s'han d'aplicar mesures preventives amb la participació dels delegats i delegades de prevenció. Aquestes mesures poden adreçar-se a millorar l'organització de l'empresa o a fomentar la capacitat d'adaptació de l'individu.

Organitzacionals

- Ordres de serveis precises i clares.
- Establir protocols d'actuació consensuats davant situacions estressants amb els representants dels treballadors per exemple, actuació en serveis endarrerits, etc.
- Potenciar les iniciatives dels i les agents de policia.
- Fer pauses per poder desconnectar del treball policial.

- Assignar tasques de forma apropiada a l'experiència i coneixements de l'agent de policia.
- Evitar el servei monòton i rutinari.
- No fer torns llargs ni excés d'hores.
- Millorar la comunicació entre comandaments i agents.
- Es recomana implantar programes d'ajuda quan es detecti una situació d'estrès de forma col·lectiva, a més d'individual si cal.
- Formació i informació per autoidentificar els riscos vinculats a l'estrès i com afrontar-los, per exemple amb formació psicològica contínua de l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya (ISPC).

Individuals

- Aprendre a detectar els símptomes de l'estrès al propi cos. Malgrat que ens puguin semblar normals, hem d'estar alerta si anem massa accelerats i hem de reduir el nostre ritme. Pensar en positiu i afrontar les pressions com un repte. Fins i tot davant d'un fracàs, podem treure una experiència positiva que ens permeti actuar millor la propera vegada.
- Evitar ser massa perfeccionista i establir objectius reals. Tractar d'assolir els objectius tan bé com puguem, en funció de les nostres capacitats i limitacions.
- Aprendre a relaxar-se davant de situacions o símptomes de l'estrès. Relaxant el cos i controlant els símptomes físics de l'estrès, es pot relaxar la ment i evitar pensaments estressants.
- Tenir cura de les relacions i la comunicació amb els companys i companyes de feina. Davant de situacions estressants, els companys i companyes podem proporcionar molt d'ajut, ja sigui amb un cop de mà, amb consells, o simplement escoltant i donant suport emocional.
- Mantenir l'ordre en el teu lloc de treball quan es facin tasques administratives policials. Desfer-se de totes les informacions, anotacions, paperassa i correus electrònics inútils. Conservar sobre la taula només els documents necessaris per la feina que s'estigui fent.
- Dedicar temps lliure per les aficions, la família, els amics, etc. Portar a casa l'estrès de la feina deteriora la vida privada i també a la inversa.



Estrès posttraumàtic

Un tipus particular d'estrès és l'estrès posttraumàtic. És un trastorn d'ansietat que sorgeix després que una persona passa per un esdeveniment traumàtic que li ha causat molta por o per haver presenciat o conèixer un acte violent o tràgic, això són factors inherents al treball policial.

Les persones que el manifesten reviuem el trauma reiteradament durant un període superior a tres mesos d'haver-se esdevingut l'episodi que ho ha generat, aquests símptomes poden allargar-se durant mesos o anys. Necessita tractament psicològic.

Aquest trastorn es manifesta a través de tres **símptomes**:

- **Repetició de la vivència.** Records o malsons repetits sobre l'esdeveniment que va causar tanta d'angoixa. Es poden tenir flashbacks, al·lucinacions, etc.
- **Evasió.** Eviten les coses que els recorden l'esdeveniment traumàtic com ara pensaments, sentiments o converses sobre l'esdeveniment i també activitats, llocs o persones. També pot haver manca d'interès en activitats que abans eren importants, sentiments de llunyania amb la resta de companys, etc.
- **Augment d'excitació emocional.** Dificultat per conciliar o mantenir el son, irritabilitat, dificultat per a concentrar-se, romandre hiperalertats sense raó clara, nerviosisme o facilitat d'espantar-se.

Mesures preventives

- Oferir assistència psicològica immediata en cas que un o una policia local passi o presenciï un esdeveniment traumàtic.
- Formació i informació sobre l'estrès posttraumàtic per una detecció precoç, per demanar ajuda per a ell mateix o per a un company o companya.
- Suport dels comandaments i companys en cas d'estrès conseqüència de viure una situació que pugui donar lloc a estrès posttraumàtic.

Treball emocional

És l'esforç de control de les emocions que ha de fer el o la policia per atendre les demandes de la seva feina. El treball policial requereix contacte directe amb la ciutadania una gran part de la seva jornada laboral i han d'expressar emocions durant les interaccions cara a cara o via telefònica. A més, el 60,2% de policies consideren que el seu treball és emocionalment exigent.⁵ Per això han de controlar les emocions durant la feina.



L'exposició a demandes emocionals durant llargs períodes de temps poden portar a la persona a un deteriorament de la seva salut psicosocial i patir conseqüències com ara:

- Síndrome de burnout o del cremat.
- Supressió o inhibició d'emocions.
- Problemes per a distingir quan s'és un mateix o quan s'està simulant o dissimulant emocions, fins i tot en la seva vida privada.

També pot tenir efectes positius derivats de la interacció amb persones com la satisfacció i assoliment personal que la tasca policial pot oferir.

Mesures preventives

- Formació inicial i contínua amb l'expressió emocional sobre el maneig en la interacció amb la ciutadania. Es tracta d'un aprenentatge de rutines preestablertes per portar a terme aquest control emocional.
- Creació de grups per oferir solucions en casos de conflictes amb experiències compartides.
- Suport social de companys, companyes i superiors per afrontar les demandes emocionals.

⁵ Segons la VI Enquesta de condicions de treball, elaborada per l'INSHT. Estudi realitzat en policia nacional, autonòmica i local.

Síndrome de *burnout* o síndrome del cremat

El *burnout* el genera l'exposició crònica a un tipus d'estrès laboral que apareix en aquelles professions que exigeixen entrega personal, un punt d'idealisme i tracte personal amb l'usuari, com és el treball policial.



El *burnout* es produeix per sentiments reiterats de frustració. Es pot generalitzar que el treball policial és vocacional. Es té una idea de la funció del seu treball d'ajuda a la ciutadania i la realitat no el/la deixa arribar als seus objectius predeterminats.

S'han identificat tres **dimensions del *burnout*** que són claus, però és la despersonalització la principal característica, ja que les altres dues les podem trobar en estats depressius:

- **Cansament emocional.** Desgast, pèrdua d'energia, esgotament i fatiga que poden manifestar-se físicament i psíquicament, o amb una combinació d'ambdues.
- **Despersonalització.** Canvi en les actituds i respostes cap a altres persones (cinisme), acompanyat d'un increment de la irritabilitat i una pèrdua de la motivació cap a ell/ella mateix/a. S'acaba tractant el ciutadà com a un objecte.
- **Baixa realització personal.** Sentiments negatius cap a un mateix i cap a la feina, moral baixa, evitar les relacions interpersonals i professionals, baixa productivitat, incapacitat per a suportar la pressió i poca autoestima.

Mesures de prevenció

- Eliminar o reduir estressors de l'entorn organitzatiu que donen lloc al desenvolupament de la síndrome, en la mesura que es pugui, tenir en compte el risc de patir *burnout* a les avaluacions del lloc de treball de policies i l'aplicació de mesures de prevenció en la planificació.
- Potenciar la formació i entrenament en habilitats socials i de suport social dels i les policies.

- Programes per a la prevenció del burnout: entrenament en solució de problemes, en comportament assertiu, en maneig eficaç del temps i desenvolupament d'estratègies de control.
- Millorar l'ambient de treball i clima organitzatiu mitjançant el desenvolupament d'equips de treball eficaços.
- Millorar les xarxes de comunicació.
- Fomentar el suport per part de companys, companyes i comandaments.
- Implantació de canals d'ajuda, recerca de suport, compartir la informació, etc.

Mobbing o assetjament psicològic

Parlem d'assetjament psicològic o *mobbing* quan s'exerceix una violència psicològica extrema, de forma **sistemàtica i perllongada en el temps** (una vegada per setmana durant un mínim de sis mesos), sobre alguna persona en el seu lloc de treball amb la finalitat de destruir-la psicològicament i socialment i provocar així la seva renúncia o induir-la a la dimissió. Es tracta, en definitiva, de conductes agressives i abusives, especialment paraules, actes i/o gestos que atempten contra la personalitat, la dignitat, la integritat física o psíquica de la persona, o que poden fer perillar el seu lloc de treball i degradar el clima laboral.

Per a considerar com assetjament psicològic o *mobbing* una determinada situació és necessari que les conductes o formes d'expressió a les quals ens referim es repeteixin durant un determinat període de temps.

Les conductes d'assetjament són subtils i variades i, si bé considerades de forma aïllada podrien donar la sensació de ser irrelevants, formen part d'una estratègia que persegueix destruir progressivament l'autoestima de la víctima i soscavar la seva personalitat fins a deixar-la en una situació d'indefensió i submissió que conclou amb l'anul·lació física, psíquica i social de la persona afectada.

Formes d'expressió

- **Atacs a la víctima a través de mesures organitzacionals**
 - Assignar els treballs pitjors o més degradants.
 - Assignar treballs innecessaris, monòtons o repetitius.
 - Assignar tasques per sota de les seves qualificacions o habilitats.
 - No assignar cap tipus de treball.
 - No proporcionar la informació necessària, o donar informació errònia.
 - Assignar tasques per a les quals ha de dependre sempre d'algu.
 - Excés de treball, pressió injustificada, establir terminis o consignes impossibles de complir.
 - Tàctiques de desestabilització: canvis de lloc sense previ avís, intents persistents de desmoralitzar o retirar àmbits de responsabilitat sense justificació, devaluacions relacionades amb l'edat, control estricte.
- **Aïllament social.** Restricció de les possibilitats de comunicació per part del superior o dels companys; trasllat a un lloc de treball aïllat; ignorar la persona o no dirigir-li la paraula (menystenir); excloure-la de les festes i d'altres activitats socials.
- **Atacs a l'esfera personal.** Crítiques constants a la vida privada; intimidació a través de trucades telefòniques; obrir la seva correspondència; ridiculitzar la víctima imitant-la o burlant-se d'algun defecte personal; atacar les seves actituds i creences polítiques i/o religioses.
- **Violència física.** Assetjament o violència sexual; amenaces de violència física; maltractament físic.
- **Agressions verbals.** Cridar o insultar; crítiques permanents a la feina feta i amenaces.
- **Difusió de rumors falsos i difamació personal i/o professional.** Atribució d'errors comesos pels altres; comentaris maliciosos i atribució de falses malalties; inducció a l'error (tergiversació de dades i manipulació de la informació).

Mesures preventives

- Es recomana que l'Ajuntament, amb consens amb els delegats i delegades de prevenció, elabori un protocol d'actuació per a la prevenció de l'assetjament psicològic.

- Determinar un mètode d'anàlisi i resolució de conflictes col·lectiu o interpersonal al si de l'Ajuntament per a aplicar a tots els treballadors i treballadores sense distinció de càrrec ni jerarquia. Aquests mecanismes han de garantir la confidencialitat per part de les persones que portin a terme la investigació. No és recomanable que siguin grups molt nombrosos.
- Potenciar la participació dels representants dels treballadors en aquest tema, i en general, referent a riscos psicosocials
- Dissenyar una política de comunicació fluida, transparent, justa i participativa, especialment en els procediments de selecció de personal i de promoció.
- Estructurar i concretar les funcions i responsabilitats de cada lloc, evitant ambigüitats i possibles conflictes de competències.
- Incorporar al pla de formació i informació de l'Ajuntament els aspectes relatius a l'assetjament psicològic i a riscos psicosocials en general.
- Formar alts càrrecs i comandaments intermedis en habilitats socials en comunicació, conducta assertiva, empatia, tècniques de treball en equip i tècniques de resolució de conflictes.
- Incrementar els nivells d'autonomia, capacitat de decisió i control sobre el propi treball.
- Implementar mecanismes de motivació i reconeixement dels/de les agents de policia.

Legislació aplicable

- Llei 31/1995, Llei de prevenció de riscos laborals
- Llei 7/2007, de 12 d'abril, de l'Estatut Bàsic de l'Empleat Públic, que considera l'assetjament laboral una falta molt greu en el règim disciplinari



Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Estrès, *burnout* i *mobbing*
- Quadern preventiu. Treball per torns i nocturn
- Riscos laborals emergents
- Tríptic. Treball sense estrès laboral

Vigilància de la salut

La vigilància de la salut té com a objectiu vigilar la repercussió de les condicions de treball sobre la salut de la població treballadora i serveix per a conèixer o detectar canvis en l'estat de salut dels treballadors i treballadores o d'un col·lectiu sota les condicions de treball recollides en l'avaluació de riscos a fi i efecte d'establir un diagnòstic precoç i implantar les mesures de prevenció necessàries i el tractament mèdic adient.

Es fa a través dels reconeixements mèdics als treballadors i treballadores a càrrec del personal sanitari especialitzat en el treball, que pertany al servei de prevenció de l'Ajuntament, ja siguin propi o aliè.

Consta dels **terminis** següents:

- Una avaluació de la salut dels treballadors i treballadores **inicial** després de la incorporació a la feina o després de l'assignació de tasques específiques amb nous riscos per a la salut.
- Una avaluació de la salut dels treballadors o treballadores que reprendran el seu treball després d'una **absència prolongada** per motius de salut amb la finalitat de descobrir els orígens professionals eventuais de la seva malaltia i recomanar una acció apropiada per protegir-los.
- Una vigilància de la salut a **interval·ls periòdics**. La periodicitat l'estableix el o la metge/essa del treball i pot ser a demanda de les persones que hi treballen quan apareixen trastorns de possible origen laboral. La periodicitat també pot estar regulada per conveni. La Llei 16/1991, de les policies locals, a l'article 42 estableix que la policia local ha de disposar d'una revisió anual.

No són vigilància de la salut:

- El reconeixement mèdic que estableix l'article 29 del Règim d'accés a les policies locals de la Llei 16/1991, de les policies locals previ a la contractació.
- Reconeixements per regular l'emissió dels informes d'aptitud necessaris per a obtenir llicències, permisos i targetes d'armes que estableix el Reial decret 2283/1985.
- Decret 219/1996, de 12 de juny, pel qual s'aprova el Reglament d'armament de les policies locals.

Protocols dels reconeixements mèdics

Els reconeixements mèdics a l'àmbit laboral tenen una doble funció. D'una banda, tracten de detectar possibles alteracions de la salut del treballador o treballadora derivades de l'exposició als factors de risc presents al lloc de treball. D'altra banda, busquen detectar aquelles persones que per algun motiu de salut presenten una sensibilitat especial davant les condicions del seu lloc de treball.



Els reconeixements mèdics es fan a partir de protocols escollits pel personal mèdic de vigilància de la salut que reflecteixin els riscos que apareixen a l'avaluació de riscos. Els protocols són guies d'actuació que s'adrecen a professionals sanitaris encarregats de la vigilància de la salut per fer els reconeixements mèdics. Els delegats i delegades de prevenció han de tenir accés a aquests protocols i fer les consideracions oportunes a l'empresa al si del comitè de seguretat i salut sobre el seu contingut tant per defecte (manca de revisar un ítem que apareix a l'avaluació de riscos) com per excés (que facin proves sense justificació com ara control de drogues a la sang o a l'orina).

Un o una policia local que treballi a les dependències policials no pateix els mateixos riscos que un altre que treballi a la via pública, per tant, les proves que els faran seran diferents depenent dels protocols que els apliquin.

Exemple de protocols més comuns aplicats a:

— **Per als agents de policia que treballen a la via pública són:**

- Bipedestació. Per comprovar si afecta la salut el treball dempeus.
- Manipulació manual de càrregues.
- Exposició a productes químics.
- Risc biològic.
- Soroll.
- Conducció de vehicles: visió, musculoesquelètic.

- Dermatosi: cremades pel sol, exposició a productes químics, etc.
- Càrrega mental.
- **Als agents de policia que treballen a les dependències policials fent tasques administratives** els fan els reconeixements mèdics relatius als treballs amb pantalles de visualització de dades (ordinadors, videovigilància):
 - Visió
 - Musculoesquelètic: sedestació, postures forçades, etc.
 - Càrrega mental, etc.
- **El personal instructor de tir** pateix clarament riscos de fatiga visual, soroll, exposició al plom, etc.
 - visió
 - audiometria
 - anàlitiues per trobar plom (plom a la sang i plom a l'orina)

Voluntarietat dels reconeixements mèdics

La voluntarietat dels reconeixements la regula l'article 22 de la Llei de prevenció de riscos laborals que estableix que *els reconeixements mèdics de vigilància de la salut són de caràcter voluntari excepte:*

- *Quan aquests reconeixements siguin imprescindible per avaluar els efectes de les condicions de treball sobre la salut dels treballadors.*
- *Per verificar si l'estat de salut del treballador pot constituir un perill per a ell mateix, per als altres treballadors o per a altres persones relacionades amb l'empresa.*
- *Quan així s'estableixi en una disposició legal amb relació a la protecció de riscos específics i activitats de perillositat especial.*

És el servei de prevenció de l'Ajuntament el que ha de determinar si es compleixen alguna d'aquestes tres excepcions amb informe previ dels representants dels treballadors.

De totes maneres, és recomanable presentar-se als reconeixements mèdics per obtenir un diagnòstic precoç, el reconeixement legal d'una malaltia professional, etc.

Les mesures de vigilància i control de la salut dels treballadors i treballadores s'han de dur a terme sempre respectant el dret a la intimitat i a la dignitat de la persona i la confidencialitat de tota la informació relacionada amb el seu estat de salut. Els resultats de la vigilància a què es refereix l'apartat anterior s'han de comunicar als treballadors o treballadores afectats.

Maternitat

La maternitat i la lactància materna és una realitat biològica diferencial mereixedora de protecció reglada per l'article 26 de la Llei de prevenció de riscos laborals que estableix:

- La necessitat que l'avaluació de riscos laborals contempli les condicions de treball per determinar quins són els llocs de treball que pot ocupar una dona embarassada o en període de lactància natural.
- L'obligació per part de l'Ajuntament d'adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició de les agents de policia als riscos detectats.
- La policia ha de rebre informació i formació necessàries sobre les mesures de prevenció que ha d'aplicar per protegir-se a ella mateixa i al seu fetus.
- Es recomana que les agents de policies no facin treballs nocturns i per torns.
- Si el seu lloc de treball no es pot adaptar, i previ certificat mèdic de la treballadora, l'Ajuntament haurà de fer un canvi de lloc de treball on no existeixi risc per la seva maternitat, prèvia consulta amb els representants dels treballadors. Habitualment, les agents de policia que treballen al carrer solen ser traslladades a treballar a les dependències policials. També acostumen a ser dispensades de portar l'uniforme reglamentari. L'agent de policia conservarà el dret al conjunt de les seves retribucions originals.
- Si no hi ha possibilitat de canvi de lloc de treball i la policia està adscrita al Règim General de la Seguretat Social, es pot tramitar el subsidi per **risc al lloc de treball** (no s'ha de confondre amb l'embaràs de risc). Aquest subsidi el tramita la treballadora i percebrà el 100% de la base reguladora. Si està adscrita al Règim Especial de la Seguretat Social dels Funcionaris Civils de l'Estat, caldrà ajustar-se a les disposicions que estableix l'Ordre PRE/1744/2010.



Legislació relacionada

- Reial decret 298/2009, que modifica el Reial decret 39/1997, Reglament de serveis de prevenció, en relació amb l'aplicació de mesures per la seguretat i la salut en el treball de la treballadora embarassada, que hagi donat a llum o en període de lactància natural
- Reial decret 293/2009, que regula les prestacions econòmiques del sistema de la Seguretat Social per maternitat, paternitat, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural
- Ordre PRE/1744/2010, que regula el procediment de reconeixement, control i seguiment de les situacions d'incapacitat temporal, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural al Règim Especial de la Seguretat Social dels Funcionaris Civils de l'Estat

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guia per a la prevenció de riscos laborals: treball, reproducció i maternitat
- Tríptic. Treball, dona i maternitat: pautes d'actuació
- Tríptic. Subsidi per al risc al lloc de treball durant d'embaràs i la lactància natural: pautes d'actuació

Segona activitat

Atenent a la normativa vigent, Llei 16/1991 de policies locals, es recomana la negociació d'un Reglament de segona activitat per a cada Ajuntament per a exercir les tasques pròpies en funció de les condicions psicofísiques, edat, estat de salut, etc.

Treballadors i treballadores especialment sensibles

Són aquells treballadors o treballadores 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.

Per exemple: persones amb disminució auditiva, d'edat avançada, convalescents o sotmesos a certs tractaments mèdics, amb una malaltia (hipertensió arterial, diabetis, patiments osteomusculars crònics, etc.) que els converteix en vulnerables.

Es poden detectar per:

- Comunicació del treballador o treballadora mateix al departament de recursos humans, al servei de prevenció o al servei de vigilància de la salut.
- Pel personal tècnic de prevenció en el moment de fer l'avaluació de riscos.
- Mitjançant els exàmens de vigilància de la salut.

Passos que s'han de seguir:

Una vegada detectat o comunicat al servei mèdic un possible cas d'especial sensibilitat, els passos que cal seguir són els següents:

- 1. Anàlisi prèvia de vigilància de la salut.** El servei mèdic de vigilància de la salut estudiarà l'historial mèdic del treballador o treballadora, així com la informació que porti, si escau, i elaborarà un primer informe sobre els possibles orígens personals del problema (estat biològic conegut, alteracions psicofísiques, al·lèrgies, etc). Com a resultat de l'anàlisi es determinarà si existeixen evidències de sensibilitat especial, i es comunicarà al personal tècnic del servei de prevenció. En dur-se a terme la vigilància de la salut, s'emetrà un certificat mèdic d'aptitud, que declararà si el treballador o treballadora és apte, apte amb restriccions, si cal fer més proves, si està en observació o és no apte.
- 2. Adaptació del lloc de treball.** En el cas que existeixin evidències de sensibilitat especial, el tècnic del servei de prevenció haurà d'analitzar les condicions de treball amb la finalitat de proposar, juntament amb el servei mèdic, les possibles adaptacions del lloc de treball. Si aquesta possibilitat existeix, es farà saber a l'Ajuntament, mitjançant un informe, perquè ho porti a terme, i es farà el corresponent seguiment per part del servei mèdic per veure si les adaptacions del lloc de treball disminueixen l'exposició al risc del treballador o treballadora especialment sensible. Si no existeix la possibilitat d'adaptació, s'informarà l'Ajuntament perquè decideixi un canvi de lloc de treball.

- 3. Anàlisi del lloc de treball.** El problema de salut del treballador o treballadora pot ser a causa d'una possible especial sensibilitat o per falta de mesures preventives al seu lloc de treball. Si el servei mèdic no detecta que el treballador o treballadora és especialment sensible, el personal tècnic de prevenció ha de revisar l'avaluació inicial, amb la finalitat de determinar la possible existència de no conformitats relatives a les condicions de treball. Si aquestes no conformitats existeixen, s'ha de procedir a la definició de mesures correctores i comunicar-les a l'Ajuntament per a què es portin a terme. I el servei mèdic ha de fer un seguiment per determinar la millora de l'estat de salut del treballador o treballadora afectada.
- 4. Canvi de lloc de treball.** Si no es poden fer adaptacions al lloc de treball per reduir l'exposició al risc de la persona treballadora especialment sensible, l'Ajuntament haurà de canviar de lloc de treball el treballador o treballadora afectat seguint les indicacions rebudes tant pel servei de vigilància de la salut com pel personal tècnic en prevenció:

Cal que el/s delegat/s i delegades de prevenció estiguin informats de la situació i participin en la determinació dels possibles llocs de treball on pot ser assignat el o la policia. El més adient és portar a terme al si del comitè de seguretat i salut un procediment d'actuació en cas de detectar-se un treballador o treballadora especialment sensible, així com una llista de llocs de treball on canviar al treballador o treballadora de forma temporal o definitiva.

Legislació aplicable

- Reial decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció
- Llei 51/2003, de 2 de desembre, d'igualtat d'oportunitats, no-discriminació i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat
- Llei 13/1982, de 7 d'abril, d'integració social dels minusvàlids

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Quadern preventiu. Treballadors especialment sensibles: procediments d'actuació

Vacunació

Les vacunes són una mesura de prevenció primària, ja que actuen prevenint la materialització del risc.

Els i les agents de policia són un col·lectiu laboral exposat a risc biològic. Per tant, és, recomanable la seva vacunació en els termes següents:

- La vacunació l'ofereix el servei de vigilància de la salut amb la referència de l'avaluació de riscos biològics a què poden estar sotmesos.
- Les vacunes són voluntàries pel treballador o treballadora.
- Han de ser costejades per l'Ajuntament i administrades i gestionades pel servei de prevenció.
- Abans de vacunar, mitjançant l'anàlítica es pot esbrinar si el o la policia té els anticossos suficients d'altres vacunes i si han estat efectives.

Per al treball policial general, és recomanable vacunar de:

- **Hepatitis B.** Consisteix en l'administració intramuscular de tres dosis, distribuïdes en una primera dosi, una segona dosi passat un mes i una tercera dosi passats sis mesos de la primera.
- **Tètanus.** Consisteix en l'administració intramuscular de tres dosis, distribuïdes en una primera dosi, una segona dosi passats entre un i dos mesos de la primera i una tercera dosi passats entre 6 i 12 mesos de la primera, o del nombre de dosis necessàries per completar la vacunació segons les dosis rebudes abans. Se seguirà amb una dosi de record cada 10 anys.

Legislació relacionada

- Article 14 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals. El cost de les mesures relatives a la seguretat i la salut en el treball mai no haurà de recaure sobre els treballadors.

Publicacions relacionades UGT de Catalunya

- Guies malalties professionals. 7. malalties infeccioses en sanitaris: VHB, VHC i VIH.

El delegat o la delegada de prevenció

Com ja sabem, els delegats/des de prevenció són els representants dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos laborals a l'Ajuntament.



Els drets de participació i consulta que la llei reconeix als treballadors i treballadores s'exerceixen, en general, a través d'aquests delegats i delegades, als quals s'atribueix, a més, una funció de vigilància i control sobre el compliment de la normativa de prevenció.

Els delegats i delegades de prevenció constitueixen una representació autònoma en matèria de salut laboral en tots els ajuntaments amb més de 5 treballadors i treballadores. És una figura autònoma en tant que la llei els atribueix unes competències i prerrogatives que no depenen del beneplàcit empresarial. És a dir, poden exercir les seves funcions per ells mateixos.

Tret que per conveni i/o acord es determini un altre sistema, els delegats i delegades de personal i els membres del comitè d'empresa són els encarregats d'escollir els delegats i delegades de prevenció entre els seus membres. El seu nombre varia segons el nombre de persones que treballin a l'Ajuntament i per acords.

Bona part de l'activitat preventiva de l'Ajuntament depèn que s'identifiquin com a tals els riscos laborals existents. La participació activa dels treballadors i les treballadores en l'avaluació de riscos permetrà que la prevenció sigui una realitat a l'empresa.

Per poder exercir les funcions representatives, el delegat o delegada de prevenció ha de reunir informació sobre els riscos de la seva empresa. I buscar, si ho necessita, suport i assessorament al nostre sindicat.

Els delegats i delegades de prevenció tenen atribuïts una llista de **drets**, i a més, els ajuntaments amb menys de 50 persones de plantilla assumeixen les funcions que la llei atribueix als comitès de seguretat i salut (LPRL art. 36.1).

- **Inspecció.** Visitar els llocs de treball i comunicar-se amb els treballadors i treballadores per a vigilar i controlar les condicions laborals, així com acompanyar el personal tècnic de prevenció i els inspectors de treball en les seves visites a l'Ajuntament (LPRL art. 36.2.i i 36.2.a). Quan concorrin diverses empreses en un mateix centre de treball, els delegats i delegades de prevenció de l'Ajuntament podran acompanyar els inspectors de treball i fer visites, comunicar-se amb els delegats i delegades de prevenció de les altres empreses o, si no n'hi ha, amb els treballadors i treballadores, en els temes referents a la coordinació empresarial (RD 171/2004, coordinació activitats empresarials art.15.3).
- **Informació.** Rebre la informació i documentació que l'Ajuntament ha de tenir obligatòriament: pla de prevenció, avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva, resultats dels controls periòdics i estadístiques de la vigilància de la salut dels treballadors i treballadores, relació d'accidents de treball o malalties professionals que hagin causat una incapacitat laboral superior a un dia. A més, han de ser informats de la incorporació de personal d'empreses de treball temporal per a estendre-hi la seva tasca de protecció i quan es concerta un contracte de prestació d'obres o serveis entre empreses. En relació amb el servei de prevenció tenen dret a ser informats de la memòria i programació anual de les seves activitats així com dels informes de les auditories. La Inspecció de Treball ha d'informar també de les seves actuacions als delegats i delegades de prevenció i dels requeriments formulats a l'Ajuntament.
- **Assessorament.** Segons la llei, la funció dels serveis de prevenció és la d'assessorar tant l'Ajuntament com els treballadors i treballadores, els seus representants, és amb aquest objectiu que els delegats i delegades de prevenció han de poder acudir a aquests serveis per a sol·licitar assistència tècnica (LPRL art. 31.2).
- **Consulta.** L'Ajuntament haurà de consultar, amb la deguda antelació qualsevol acció que pugui repercutir significativament en la salut dels treballadors i treballadores i específicament totes les decisions relatives a (LPRL art. 36.1.c i 33 / RSP art. 1.2,3.2 i 16.2): organització del treball i introducció de noves

tecnologies; organització del sistema i plans de prevenció. Modalitat del servei de prevenció i concertació de l'activitat preventiva; procediment d'avaluació de riscos per aplicar a l'Ajuntament; pla de seguiment i control de les mesures preventives; tipus de proves de vigilància de la salut; designació de treballadors i treballadores encarregats de les mesures d'emergència; procediments d'informació als treballadors i treballadores; elaboració de la documentació obligatòria sobre salut i seguretat; projecte i organització de la formació en matèria preventiva.

Els delegats i les delegades de prevenció d'empreses titulars en les quals concorrin altres empreses, com és el cas dels ajuntaments, han de ser consultats sobre l'organització del treball derivada de la concurrència d'altres empreses en el centre de treball, en la mesura que repercuteixi en la seguretat i salut dels treballadors i treballadores. En aquests casos, els delegats i delegades de prevenció han d'emetre el seu informe en el termini màxim de 15 dies hàbils o tan aviat com sigui possible, en cas d'urgència (LPRL art. 36.3.).

També es requereix un informe previ dels representants dels treballadors per a determinar en quins casos ha de ser obligatòria per al treballador o treballadora la vigilància de la salut (LPRL art. 22.1).

- **Proposta.** Poden formular propostes a l'Ajuntament i al comitè de seguretat i salut per l'adopció de mesures de prevenció i de millora dels nivells de seguretat i salut. La decisió negativa de l'Ajuntament a aquestes propostes haurà de ser motivada (LPRL art. 36.). Aquest dret es reconeix igualment en els casos de concurrència de diverses empreses en un mateix centre de treball quant a la coordinació d'activitats preventives.
- **Coordinació.** En cas de subcontractes es podran celebrar reunions conjuntes de delegats i delegades de prevenció de l'Ajuntament i l'empresariat de les empreses que concorren en un mateix centre de treball, així com qualsevol altra mesura d'actuació coordinada amb vista a l'organització conjunta de la prevenció (LPRL art. 39.3).
- **Denúncia.** Adreçar-se a la Inspecció de Treball quan considerin que les mesures adoptades per l'Ajuntament no són suficients per a garantir la salut i seguretat en el treball (LPRL art. 40.1).
- **Paralització de treballs.** En cas de risc greu i imminent, els delegats i delegades de prevenció poden acordar la paralització de treballs, per majoria dels seus membres, quan no sigui possible reunir amb la urgència necessària l'òrgan

de representació del personal (LPRL art. 36. i 21.). També ha de paralitzar el treball en cas d'accident mortal o greu. Tot i això, és preferible adoptar aquest acord en el marc del comitè de seguretat i salut, si les circumstàncies ho permeten.

Això no es pot fer en cas de risc greu i imminent pel treball de l'operativa de la policia o esdeveniments excepcionals en els quals el correcte desenvolupament de les mesures destinades a garantir la protecció de la població, en situacions de greu risc col·lectiu, exigeix que el personal que hagi de fer front a un succés d'aquest tipus concedeixi una prioritat absoluta a la seguretat de la població.

La feina del delegat i delegada de prevenció a l'Ajuntament no és fàcil i seguir un guió de **tasques** pot ajudar-nos molt a l'hora d'actuar:

1. **Definir el problema.** De què es tracta i quines són les circumstàncies que l'envolten.
2. **Parlar amb les persones afectades.** Els treballadors i treballadores són els que coneixen el problema de primera mà i tenen el dret a parlar en primera persona sobre què els passa i a assegurar-se que els seus punts de vista es tenen en compte.
3. **Recopilar informació.** Exigir la informació necessària a l'Ajuntament per a fer-nos una idea de les dimensions del problema. Recopilar informacions tècniques o legals, o sol·licitar assessorament extern a l'Ajuntament.
4. **Inspeccionar els llocs de treball.** La visita al lloc de treball permet comprovar sobre el terreny les condicions concretes que genera el risc.
5. **Implicar a treballadors i treballadores,** tot cercant les formes de participació adequades a cada moment. Informant-los dels passos que es duen a terme i aconseguint que s'interessin pel problema i que aprovin les propostes de solució.
6. **Proposar solucions.** A més de denunciar i reclamar, ser capaços de proposar solucions. Si amb tota la informació obtinguda encara no s'està en condicions de proposar mesures per a solucionar el problema, hauríem de buscar un assessorament adequat.
7. **Consens.** La prevenció sempre acaba essent consens i serà resultat del compromís arribat. Per això és convenient preparar-ho bé amb bons arguments

i tot el suport documental de què puguem disposar. Sempre s'han de fer servir eines de negociació i, en últim terme, mecanismes de pressió i denúncia per arribar als objectius de la negociació.

8. **Fer seguiment.** Tan important és plantejar els problemes, proposar millores i arribar a acords sobre mesures, com assegurar-se que es posen en pràctica i donen resultats positius. Cal vigilar els terminis, comprovar l'aplicació de les mesures i controlar-ne l'eficàcia.
9. **Suport tècnic-sindical.** La UGT de Catalunya disposa de personal tècnic expert en prevenció de riscos laborals que us poden assessorar.

Podeu adreçar-vos a:

GSSLMA (Gabinet de Seguretat i Salut Laboral i Medi Ambient) de la Federació de Serveis Públics

Rambla del Raval, 29-35, 3a planta

Telèfon 93 295 61 17

gssl@catalunya.ugt.org

o a l'**OTRPL (Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals)** de la Secretaria de Política Sindical / Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Rambla del Raval, 29-35 4a planta

Telèfon 93 304 68 33

otprl@catalunya.ugt.org

La policia local davant la sinistralitat laboral

Tot i que l'objectiu d'aquesta guia és tractar la prevenció de riscos laborals dels i les agents de les policies locals, és important donar a conèixer el paper rellevant que juguen els i les agents de policia davant la sinistralitat laboral.

Als accidents de treball derivats d'imprudències greus, com en qualsevol altre accident, amb resultat de mort o lesions molt greus, és necessari una intervenció immediata i eficaç de les forces i cossos de seguretat per tal que s'assegurin la conservació de les dades que constitueixin prova de



l'existència d'imprudència, de la seva gravetat i de la relació de causalitat amb el resultat lesiu, perquè les pugui analitzar la Inspecció de Treball i posteriorment en pugui disposar el Ministeri Fiscal.

Com s'ha comentat al llarg d'aquesta guia, la policia local, com que dona un servei de proximitat, fàcilment pot ser la primera a arribar al lloc dels fets, llavors, a més de protegir la zona de l'accident, l'accidentat i evitar lesions a terceres persones, cal que faci les primeres diligències.

L'objectiu és mantenir l'escenari dels fets en les mateixes condicions que es trobava en el moment de l'accident, assegurar els elements probatoris mitjançant la intervenció de documents i objectes que puguin ser decisius a l'hora de valorar el compliment de les normes de prevenció de riscos laborals, a més de plasmar les condicions en suport audiovisual, si és necessari.

També és important l'avís a l'autoritat competent o l'actuació de la policia local en el cas d'observar incompliments fragants de la Llei de prevenció de riscos laborals que puguin posar en perill la seguretat i la salut dels treballadors i les treballadores.

Recentment, s'han signat acords sobre aquesta matèria com el conveni de col·laboració per l'establiment de canals de comunicació i protocols d'actuació en matèria de sinistralitat laboral entre l'Ajuntament de Madrid, el fiscal en cap del Tribunal Suprem i el degà dels jutges, amb els sindicats, que dona a la policia local funcions de policia judicial en matèria de sinistralitat laboral.

També la Guàrdia Civil ha signat un acord amb la Junta d'Extremadura per ajudar a frenar els accidents laborals.

En conclusió, s'està creant una xarxa de policia per ajudar les fiscalies en la persecució del delictes per accident de treball.

Bibliografia

<http://medtempus.com/archives/¿cual-es-la-radiacion-que-emiten-los-escaneres-de-los-aeropuertos/>

<http://psicologiajuridica.org/psj159.html> estrès porttraumàtic

Principios básicos de prevención. Personal Administrativo. Mutua Universal.

Adreces d'interès

Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Rambla del Raval, 29-35, 08001 Barcelona

Tel: 93 304 68 32/33

otprl@catalunya.ugt.org

www.ugt.cat

Federació de Serveis Públics (FSP)

Rambla del Raval, 29-35, 3a planta, 08001 Barcelona

tel. 93 295 61 00 - fax 93 295 61 08

www.fspcatalunya.org

fsp@catalunya.ugt.org

Regió Metropolitana:

Rambla de Santa Mònica, 10, 08002 Barcelona

tel. 93 304 68 00





**Secretaria de Política Sindical/Salut Laboral
de la UGT de Catalunya**
Rambla del Raval, 29-35, 08001 Barcelona
Tel: 93 304 68 32/33
otprl@catalunya.ugt.org - www.ugt.cat



UGT



Financiado por

