

Sense risc

Les notícies de salut laboral i medi ambient de la UGT de Catalunya

12

desembre 2007

Premis Atlas 2006

Entrevista a Mar Serna, Consellera de Treball de la Generalitat de Catalunya

Crisi de Rodalies Renfe a Barcelona

Amb el finançament de:



www.ugt.cat

l'entrevista pàg. 2

Mar Serna, Consellera de Treball de la Generalitat de Catalunya

legislació pàg. 4

Llei de prevenció i control ambientals de les activitats

el tema pàg. 5

Premis Atlas 2006

tu opines pàg. 6

Felipe Barrera

especialitza't pàg. 7

Les reunions del comitè de seguretat i salut Pàg. 7

Exposició al fred Pàg. 8

Problemas profesionales de la voz Pàg. 9

Concels per combatre l'estrès a nivell personal Pàg. 10

mobilitat pàg. 11

Crisi de Rodalies Renfe

ha estat notícia pàg. 12

explica'ns pàg. 13

Helda Calvo

preguntes amb resposta pàg. 14

t'interessa pàg. 15

crèdits

SENSE RISC

Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

otprl@catalunya.ugt.org

933046832

DIRECCIÓ

Dionís Oña

COORDINACIÓ

Mamen Márquez

EQUIP DE REDACCIÓ

Carmen Aparicio, Maite Escribano, Marta González, Marta Juan, Maria Marín, Mamen Márquez, Lucía Mateo, Germán Milara, Pere Nieto, José Luis Olalde, Eduard Salvador, Jaume Suriol.

TRADUCCIÓ I CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA

Anna Lliuró

DISTRIBUCIÓ

Raquel Viloca i Gabinet de Comunicació de la UGT de Catalunya

DISSENY I MAQUETACIÓ

Jolines Producciones

IMPRESA

Artyplan

DIPOSIT LEGAL

B-22.569-2007



paper reciclat

editorial

El canvi climàtic és una realitat i hi haurem de conviure en el present i en el futur. Per tant, promoure la conscienciació de tots i de totes envers la necessitat de modificar les nostres formes de viure i de produir, per tal que siguin més respectuoses amb el medi ambient, no només representa una millora de capacitat o competitivitat del nostre teixit productiu, sinó que ha de situar-nos en millors condicions per afrontar els reptes i les oportunitats de futur.

El dret a un medi ambient de qualitat constitueix un dret fonamental, per tant, és un factor que ens ha de fer reflexionar sobre les causes que contribueixen al deteriorament progressiu del medi ambient i de la seguretat dels ciutadans, i ens porta a demanar accions que contribueixin a un canvi radical del model productiu actual per un altre de més respectuós amb l'entorn. Com a sindicat ens sentim en la responsabilitat de donar resposta a les qüestions que la nostra societat es planteja davant la necessària transformació mediambiental que viurà, no només la indústria, sinó totes les activitats de la societat.

En aquest sentit, amb els Premis Atlas volem contribuir a donar a conèixer experiències concretes i exemplificadores de com el medi ambient és incorporat, necessàriament, a les polítiques d'empresa com un element més de competitivitat. D'altra banda, cal reconèixer també la gran feina de moltes organitzacions que, de forma desinteressada, treballen en aquest àmbit o de persones que han dedicat tota la seva trajectòria professional a construir una societat més sostenible.

Dionís Oña i Martín



Mar Serna

Consellera de Treball de la Generalitat de Catalunya

Mar Serna és en l'actualitat Consellera de Treball de la Generalitat de Catalunya. La seva trajectòria professional ha estat sempre vinculada al Dret Laboral i al món del treball. Va començar l'any 1977 com advocada laboralista de la UGT de Catalunya. Va ser magistrada del Jutjat Social de Barcelona i inspectora de Treball i Seguretat Social. És professora associada de Dret Laboral a la Facultat de Dret de la Universitat Pompeu Fabra i ha col·laborat com assessora en assumptes laborals amb la OIT i amb diverses ambaixades d'Amèrica Llatina.

1. Ens podries explicar, de forma breu, en què consisteix el Pla de Govern per a la prevenció de riscos laborals i quins són els seus continguts bàsics?

El Pla de Govern és un document aprovat pel Govern de la Generalitat i elaborat amb la participació de la UGT, CCOO, Foment del Treball i Pimec, amb l'objectiu de millorar les condicions de seguretat i salut dels treballadors i treballadores catalans i de reduir la sinistralitat.

Els continguts d'aquest Pla de Govern, que s'ha d'aplicar entre 2005 i 2008, s'estructura en cinc objectius estratègics: millorar la informació i els registres per permetre un disseny més acurat de les polítiques preventives; promoure la seguretat i salut laboral com un valor social de primer ordre; fomentar la vigilància i control de la normativa de prevenció de riscos laborals; potenciar la cooperació interdepartamental; i finalment impulsar la participació dels agents socials i la inclusió

de mesures de seguretat i salut als convenis. Aquests objectius estratègics es concreten en 44 àmbits d'actuació i 147 actuacions per desenvolupar en el període 2005-2008.

2. Com valoreu els resultats del Pla de Govern obtinguts fins ara? Creu que s'estan assolint els objectius establerts?

Crec que s'està avançant de forma positiva, perquè consensuar les mesures fonamentals que s'adopten en facilita la posada en marxa. S'està millorant el sistema d'informació sobre la seguretat i salut laboral. També s'han reforçat les tasques de vigilància i control, per exemple amb l'habilitació per fer tasques inspectores de tècnics del Departament de Treball. Finalment, també destacaria que les nostres actuacions de formació i sensibilització tenen ara més impacte, i crec que gràcies a això creix la conscienciació social envers la importància de treballar en condicions segures i saludables.

3. Quins objectius s'han assolit més fàcilment i quins són més difícils d'aplicar?

Un dels objectius que han comportat més dificultats ha estat la creació d'un sistema d'informació sobre accidents i salut laboral més ric i precís, perquè ha suposat la realització d'estudis, enquestes, investigacions, i la millora de procediments informàtics que comporten molt de temps per aplicar-los i un important esforç tècnic i pressupostari. Un dels aspectes on ens ha estat més senzill avançar ha estat en la implicació de la resta de departaments del Govern de la Generalitat en les actuacions transversals

“Crec que s'està avançant de forma positiva, perquè consensuar les mesures fonamentals que s'adopten en facilita la posada en marxa”

previstes al Pla de Govern, on hem trobat una gran col·laboració en totes dues legislatures, així com la bona col·laboració amb els agents socials per desenvolupar el Pla. Crec que és destacable el treball conjunt amb el Departament de Salut, que mostra un avenç important de la coordinació de moltes de les polítiques públiques en aquest àmbit.

4. A final mes de juny s'ha aprovat l'Estratègia espanyola en seguretat i salut. Com es coordinarà l'Estratègia espanyola amb el Pla de Govern de la Generalitat? El Pla de Govern permet incorporar aspectes recollits a l'Estratègia espanyola?

La coordinació entre l'Estratègia espanyola i el nostre Pla de Govern –que és l'estratègia catalana- no ha de suposar cap problema, en primer lloc perquè els objectius són coincidents i en segon, perquè, encara que el de Catalunya es va aprovar abans, ambdós documents parteixen de directrius europees. De fet, algunes mesures que figuren a l'Estratègia ja figuraven al nostre Pla de Govern, com el suport a la renovació de maquinària per adquirir-ne de més segura o l'impuls de la vigilància i control de les entitats especialitzades en prevenció. Finalment, s'ha de tenir en compte que el Govern, en els propers mesos, iniciarà els contactes amb els agents socials per començar a preparar el proper Pla de Govern de prevenció de riscos laborals 2009-2012, i evidentment en el procés d'elaboració tindrem en compte el que diu l'Estratègia espanyola.

5. Una de les mesures previstes a l'Estratègia és la implantació del carnet professional a la construcció. Com valora l'aplicació d'aquesta mesura a Catalunya?

Aquesta mesura, també recollida al Conveni General de la Construcció signat recentment, mostra que la formació és un element molt important per a la prevenció de riscos laborals, i més en un sector amb uns riscos i una sinistralitat elevada com és el de la construcció. La idea em sembla positiva, però cal analitzar quina serà la millor manera d'aplicar aquesta mesura i en això s'ha de treballar.

6. La implantació dels agents territorials o sectorials és una de les altres mesures previstes a l'Estratègia. Consideres necessària aquesta mesura? Per què?

Tot el que sigui millorar la prevenció a les petites i mitjanes empreses que no compten amb representació sindical és una iniciativa positiva que ha d'ajudar a rebaixar la sinistralitat. Ara bé, cal estudiar amb deteniment, a l'igual que amb el carnet professional de la construcció, la millor manera de portar-ho a la pràctica per ser eficients.

7. Podries definir quins són els eixos principals del Pla Prevea? consideres factible la seva aplicació a Catalunya?

El Pla Prevea suposa una altra via de combatre la sinistralitat laboral, la de la col·laboració amb les empreses i les mútues per aconseguir la reducció de la sinistralitat sobre la base de la voluntarietat. Creiem que és perfectament factible la seva aplicació, perquè de mica en mica està calant el missatge que, a l'igual que el nostre teixit productiu s'esforça per oferir productes de bona qualitat, el proper pas és aconseguir que el seu procés d'elaboració sigui també de qualitat, i per tant, segur i sense riscos per a la salut. Volem posar en marxa aquest Pla tan aviat com sigui possible a Catalunya, perquè ens ajudarà de forma positiva a reduir la sinistralitat.

8. Creus que aquestes novetats ajudaran a reduir els accidents laborals?

Estic convençuda que totes aquestes actuacions, les recollides al Pla de Govern ara en marxa i al proper Pla, suposaran una reducció progressiva de la sinistralitat que ens ha d'apropar als índexs d'incidència que hi ha de mitjana a la Unió Europea. Les empreses s'han de convèncer que la prevenció és la millor de les inversions i està directament vinculada a la seva competitivitat.

Eduard Salvador

Avantprojecte de llei de prevenció i control ambiental de les activitats



Actualment, es en procés de redacció l'avantprojecte de llei de prevenció i control ambiental de les activitats que derogarà l'antiga Llei 3/1998, de 27 de febrer, de la intervenció integral de l'Administració ambiental IIAA i la Llei 12/1981, de 31 de desembre, de protecció d'espais d'interès natural afectats per les activitats extractives.

Recordem que cada any, a Catalunya, s'inicien 9.000 expedients per a noves activitats industrials i empresarials, més de 7.000 dels quals, la majoria, corresponen a activitats de baix impacte ambiental. Abans d'aparèixer la IIAA, l'autorització d'aquestes noves activitats es caracteritzava més aviat per ser complicada i farragosa, amb molts papers i lenta (uns 16 mesos de mitjana que poden arribar, en alguns casos, fins a dos anys). Això era així perquè l'autorització d'aquestes noves activitats s'havia regit fins ara per un ja obsolet Reglament d'activitats classificades, vigent des de 1961, que tractava amb el mateix rigor i complexitat un bar-restaurant que una indústria química o una refinaria, i que no deixava de ser un fre innecessari a la implantació de noves activitats. I ha estat així, també, per l'existència de múltiples registres, procediments, autoritzacions i administracions concurrents en matèria de medi ambient.

La IIAA va entrar en vigor l'abril de 1999, substituint l'antic Reglament i comportant tot un seguit de novetats:

- **Una tramitació més ràpida i amb terminis màxims fixats entre 1, 4 o 6 mesos:** és més ràpida, perquè és proporcionada al potencial impacte sobre el medi de cada activitat, perquè no dona un tractament uniformista sinó diferencial a cada activitat, garantint sempre la protecció del medi ambient. És a dir, si l'impacte ambiental potencial de l'activitat és menor, la tramitació és més senzilla i ràpida. Aquesta llei incorpora el silenci administratiu

positiu, que obliga a fer un esforç d'eficàcia i coordinació entre les diferents administracions implicades per tal de poder donar compliment als terminis fixats.

- **Una tramitació més senzilla:** una “finestreta única” i una autorització ambiental única. Ens permet passar d'un sistema farragós de tramitacions, registres, autoritzacions i controls sectorials desagregats a un sistema integrat: una autorització ambiental única que es podrà tramitar mitjançant una “finestreta única”.

- **Una aposta clara en favor de la informació ambiental:** l'Administració fa un esforç per incrementar i posar a disposició del públic informació suficient sobre la qualitat dels recursos naturals i les condicions del medi ambient; els objectius i les normes de qualitat sobre el medi ambient i, especialment, sobre els nivells màxims d'emissió fixats legalment; les principals fonts d'emissió de contaminants; i els nivells d'emissió i la resta de prescripcions tècniques establertes amb caràcter general i les millors tècniques disponibles que han servit de base per a establir-los.

A la pràctica, la Llei IIAA va patir modificacions degudes a diverses mancances fins que finalment al juliol d'aquest any 2007 va sortir una primera versió d'avantprojecte de llei de prevenció i control ambiental de les activitats. Les modificacions s'han de realitzar per aconseguir els objectius següents:

- **Obrir nous procediments simplificats en les diferents tipologies d'activitats:** annex I (competència de la Generalitat), annex II (competència municipal), annex III (comunicació).
- **Suprimir la inseguretat jurídica:** refundre en una sola llei catalana el conjunt de legislació bàsica estatal que desenvolupa directives europees.
- **Homogeneïtzar els procediments.**
- Arribar a una simplificació administrativa dels procediments i documentació (en cap cas disminuir els requeriments mediambientals a les empreses).
- **Disminuir els costos d'autorització o llicències.**
- **Determinar els àmbits de responsabilitat** entre Generalitat, ajuntaments, empreses i tècnics.

Aquest avantprojecte també afegeix que les polítiques mediambientals s'han d'adreçar especialment a la reducció de les diferents formes de contaminació, la fixació d'estàndards i de nivells mínims de protecció, l'articulació de mesures correctives de l'impacte ambiental, la utilització racional dels recursos naturals, la prevenció i el control de l'erosió i de les activitats que alteren el règim atmosfèric i climàtic, i el respecte als principis de preservació del medi.

Maite Escribano

Premis Atlas 2006



Club Emass, Sr. Vicenç Sureda i empresa Elastogran

Els Premis Atlas van ser constituïts l'any 1998, fruit d'un protocol de col·laboració entre la UGT de Catalunya i el Departament de Medi Ambient i Habitatge de la Generalitat de Catalunya amb l'objectiu de reconèixer aquelles iniciatives exemplars desenvolupades en l'àmbit sociolaboral, respectuoses amb l'entorn.

Englobats en el Projecte Atlas, aquests premis recullen molts dels aspectes que persegueix l'esmentat projecte com ara la necessitat de transformar l'aparell productiu català a favor del medi ambient i de l'ocupació, identificar el medi ambient com un factor positiu tant per la seva capacitat de generar ocupació com per la d'obrir nous camins productius, comercials o de serveis.

enguany, **la UGT de Catalunya ha celebrat, en la seva novena edició, el lliurament dels Premis Atlas 2006, el dia 13 de novembre, a la Sala d'Actes de la Biblioteca Municipal de Sant Adrià de Besòs.**

Els premiats d'enguany han estat:

Premi Atlas 2006 en la categoria de la millor iniciativa empresarial a ELASTOGRAN, S.A.

Perquè tractant-se d'un sector productiu, el químic, amb moltes repercussions mediambientals, ha actuat en tots els nivells adoptant una actitud preventiva i contemplant la millora permanent de la seguretat i de la protecció de la salut i del medi ambient com a aspectes prioritaris del desenvolupament empresarial, tot establint un canal

de comunicació intern, amb la comunitat i amb la implicació dels treballadors.

Elastogran S.A. té implantat des de fa anys un sistema de gestió integrat que engloba amb el mateix nivell d'exigència les àrees de qualitat, seguretat, salut i medi ambient. En l'àmbit de qualitat, està en possessió de les certificacions ISO 9001 i ISO/TS 16949. En l'àmbit mediambiental disposa de les certificacions ISO 14001 i EMAS, aquesta última des de l'any 2001.

Premi Atlas 2006 en la categoria de la millor iniciativa de participació social i ciutadana i d'educació ambiental al Club EMAS (Associació d'organitzacions registrades a EMAS a Catalunya)

Perquè és una iniciativa pionera a Europa. L'objectiu general del Club EMAS és promoure i vetllar per la millora contínua del comportament ambiental de les organitzacions i de la societat en general, així com la defensa d'interessos comuns de les organitzacions associades, en relació a la seva participació al sistema comunitari de gestió i auditoria ambiental EMAS.

Les finalitats són treballar per promoure la participació de les organitzacions a l'EMAS, vetllant per aconseguir que les normes i disposicions ambientals es desenvolupin i s'apliquin de forma correcta i rigorosa; coordinar, representar, gestionar i fomentar els interessos ambientals i professionals comuns dels associats, facilitant les relacions amb l'Administració pública; treballar de forma coordinada amb l'Administració pública, participant en òrgans consultius per tal d'obtenir avantatges derivats del compromís ambiental que les organitzacions han adoptat; realitzar activitats de sensibilització ambiental, informes, projectes, cursos formatius, estudis o dictàmens adreçats a l'estudi i l'aplicabilitat de sistemes i etiquetes de qualificació ambiental; actuar en fòrums nacionals i internacionals, i com a interlocutor davant dels organismes i administracions que sol·licitin la presència de les entitats. En definitiva, el Club EMAS treballa per donar visibilitat a l'EMAS en l'àmbit català, però també amb vocació d'expansió i col·laboració més enllà de Catalunya. Vol també aconseguir el màxim de valor afegit per a les organitzacions pel fet de disposar de l'EMAS.

Premi Atlas 2006 en la categoria de Reconeixement a la trajectòria exemplar al Sr. Vicenç Sureda i Obradors

Biòleg, meteoròleg, diplomad en enginyeria i gestió del

medi ambient i en funció gerencial en les administracions públiques, ha desenvolupat la seva vida professional a l'Administració pública, en les àrees de medi ambient, gestió del territori, urbanisme, serveis urbans i meteorologia.

Al 1994 el van nomenar director del Servei de Medi Ambient de la Diputació de Barcelona. En aquest marc es van introduir a Catalunya i a Espanya les Agendes 21 d'àmbit local. Va dissenyar i endegar una metodologia específica i un programa de suport per a l'elaboració de processos d'Agenda 21 local, plans de caràcter estratègic per avançar cap a models de desenvolupament sostenible en els municipis. La metodologia de la Diputació, publicada en 4 volums sota la seva direcció, ha estat adoptada a més de 300 municipis de Catalunya i s'ha generalitzat també a centenars de municipis a la resta de l'Estat. Es pot considerar un referent en el marc de la UE, de la qual ha rebut diverses distincions. A partir de 1997 va organitzar i posar en marxa la Xarxa de Ciutats i Pobles cap a la Sostenibilitat, impulsada per la Diputació, de la qual avui formen part activa més de 200 municipis i entitats locals de Catalunya. Aquesta xarxa fou pionera a l'Estat i ha donat lloc a una dotzena de xarxes de matriu similar a la majoria de comunitats autònomes. També té una destacada projecció internacional. Fins a l'any 2001 va ser secretari tècnic de la Xarxa, i des d'aleshores ençà n'és assessor de la presidència.

Ha desenvolupat també en els últims anys tasques de planejament i de gestió de la qualitat urbana i l'espai públic en municipis de Catalunya, i ha col·laborat en aquest terreny amb organismes estatals.

Director de diverses revistes i autor o coautor de prop de 50 publicacions sobre temes ambientals i territorials, entre les quals destaquen 5 llibres sobre diferents temàtiques de meteorologia, gestió ambiental i desenvolupament sostenible. També ha desenvolupat tasques docents en nombrosos cursos de postgrau i de mestratge. Actualment, és assessor en matèria d'espais naturals de la Diputació de Barcelona i vicepresident del Consell Municipal de Medi Ambient i Sostenibilitat (CMMAS) de l'Ajuntament de Barcelona, en representació del sector universitari i professional.

Marta González



Felipe Barrera

Delegat Comarcal del Barcelonès Nord de l'UGT de Catalunya.

Creus que les empreses inverteixen prou en medi ambient?

No, és clar que no. El medi ambient sempre està en darrer lloc quant a prioritat en la prevenció de riscos laborals. Això no vol dir que no hi hagi empreses que treballin el tema, que inverteixin i que desenvolupin activitats de protecció del medi ambient, però la immensa majoria no se'n preocupa o es preocupa molt poc.

Quines activitats desenvolupa la Delegació de Badalona de la UGT de Catalunya en medi ambient?

La delegació de Badalona participa des de fa anys en el Consell de Medi Ambient dels ajuntaments de Badalona, Sant Adrià de Besòs i Santa Coloma de Gramenet, i hi plantejem els nostres criteris i el que entenem com una necessitat per a les empreses i el conjunt de la ciutat, i hi tractem temes tan diversos com el reciclatge de deixalles, la recuperació de la pedrera del Parc de la Serralada de Marina, el desenvolupament del Pacte per la mobilitat, la col·laboració en la celebració del Dia sense Cotxes, etc.

Quin paper juguen els delegats de prevenció i medi ambient?

Tenen una gran tasca sindical exigint als empresaris que prenguin les mesures necessàries per a la protecció del medi ambient i alhora conscienciant els empresaris perquè facin les inversions oportunes, prenent-les com a inversions de futur en lloc d'un cost afegit. Nosaltres, com a sindicat, tenim una gran tasca a fer, i de fet l'estem duent a terme mitjançant formació, coneixement, divulgació mediambiental, tríptics, jornades, revistes, etc. El sindicat en el seu conjunt està conscienciat de la importància que té el medi ambient en el present i futur per a la societat.

Mamen Márquez

Les reunions del comitè de seguretat i salut



En tota organització, una reunió és un punt de trobada i una oportunitat per a solucionar problemes, plantejar dubtes, nous objectius i marcar pautes d'organització i de treball.

El treball en equip és la base de la consolidació de l'activitat preventiva en l'empresa, anar tots a una per aconseguir els objectius marcats per la llei, per la pròpia empresa i que cobreixin les necessitats dels treballadors també en temes de prevenció de riscos laborals.

L'existència del CSS com a grup de treball sobre temes de prevenció de riscos laborals possibilita que tots els seus membres, siguin de la part empresarial o representants dels treballadors, coneguin els objectius a arribar i els mitjans disponibles, i tota la problemàtica que en temes de salut laboral pugui aparèixer a l'empresa. Les reunions periòdiques del CSS recollides en el seu reglament de funcionament són necessàries per a garantir les fites i projeccions en temes de prevenció de riscos laborals i la presa de decisions vinculants.

Saber abordar una reunió de CSS, desenvolupar-la, els problemes i discussions que poden aparèixer en el seu transcurs i les reaccions dels assistents, és imprescindible per al delegat de prevenció, com a representant dels treballadors en temes de prevenció de riscos laborals.

**“PARLAR ÉS UNA NECESSITAT.
ESCOLTAR ÉS UN ART”**
GOETHE

És fonamental que en tota reunió existeixi coordinació i comunicació entre els assistents, que tots tinguin coneixements dels temes que s'hi tractaran i una formació adequada.

La comunicació ha de ser tant ascendent com descendent, entre tots els membres del CSS han de fer-se les consultes necessàries, buscar la solució dels problemes i el seu origen, prendre decisions vinculants, generar idees i propostes segons la pròpia experiència, coordinar activitats, presentar projectes, negociar i acordar i integrar la prevenció de riscos laborals en tots els nivells de l'empresa.

Per a arribar a reunions productives que afavoreixin tothom, amb negociacions on tots els membres aconseguixin els objectius comuns, jo guanyo-tu guanyes, intercanvi d'opinions, idees i coneixements de l'empresa, és imprescindible seguir unes directrius bàsiques.

- **Preparació de la reunió amb anticipació.** Recopilació de la documentació necessària per al desenvolupament de la reunió.
- **Convocatòria eficaç** que arribi a tots els implicats a través dels canals establerts: format paper, correu electrònic, telèfon...
- Elaboració d'una **ordre del dia** tan tancada com sigui possible. Establir la prioritat en els temes a tractar segons la seva importància.
- Redacció d'una **acta** en el transcurs de la reunió que reculli els temes tractats i els acords i opinions expressades pels assistents.
- Assistir amb una **actitud oberta** que ens permeti analitzar tots els punts de vista.
- **Saber escoltar** els altres sense jutjar prèviament. Hem de respectar totes les opinions i analitzar-ne el perquè. Hem de buscar el benefici col·lectiu, no el personal ni l'individual.
- **Saber defensar amb arguments** les nostres opinions amb respecte i seguretat. Si desconeixem un tema és millor obviar-lo que mentir o fer afirmacions dubtoses que ens deixarien en evidència.
- **Sintetitzar a l'hora d'expressar-nos.** Les reunions acostumen a ser llargues i tots els membres volen participar i intervenir-hi. El protagonisme excessiu sense justificació no ens beneficia.

Marta Juan

Exposició al fred



Amb l'arribada de l'hivern, els treballadors que han de realitzar la seva feina a la intempèrie comencen a patir les conseqüències de l'exposició al fred, que poden anar des d'un lleuger malestar fins a la congelació de teixits o la hipotèrmia. De la mateixa manera, hi ha persones exposades al fred habitualment a la seva feina, com és el cas de les que treballen en cambres frigorífiques o de congelació. 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 lentes, i es pot perdre la consciència i arribar fins al 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. Es poden produir símptomes d'entumiment, pessigolleig, dolor i pell de color morat, i es pot arribar a la destrucció de les cèl·lules dels teixits, i en casos extrems els dits de les mans i els peus es poden congelar i forçar una amputació.

Per a l'avaluació de l'estrès tèrmic per fred es pot aplicar la norma UNE ENV ISO 11079: 1998. **Avaluació d'ambients freds. Determinació de l'aïllament requerit per a la vestimenta**, que permet calcular els temps màxims de permanència, així com els períodes de recuperació en ambients més càlids. Per avaluar el risc de congelació per refredament localitzat de les parts de la pell no protegides per la roba es pot fer servir l'índex experimental WCI **Índex de refredament per vent**, especialment indicat per a exposicions al fred en exteriors basat en el poder de refredament del vent d'algunes parts del cos, especialment les mans, els peus i el cap.

A continuació, destaquem algunes de les **mesures preventives** que han d'aplicar-se en l'exposició laboral al fred:

- **Informar i formar els treballadors** sobre els riscos per exposició al fred, els danys que poden produir-se i la prevenció.
- Fer algun tipus d'**exercici per mantenir-se en bones condicions físiques**.
- Proporcionar **locals protegits del fred o amb calefacció per a la recuperació de la calor perduda** en l'exposició al fred i facilitar el suficient **temps de recuperació de la calor** als treballadors.
- **Subministrar als treballadors roba de protecció adequada enfront del fred.** Quan el fred és intens, convé que estigui constituïda per diverses capes en lloc de per una única més gruixuda. Els avantatges són, d'una banda, un millor aïllament a causa de l'aire que queda entre les capes de roba i, d'altra, que es facilita l'ajustament de la vestimenta a l'activitat física i les condicions tèrmiques del lloc on s'estigui a cada moment, per a evitar que els treballadors suïn i la roba es mulli. És fonamental que la roba dels treballadors exposats al fred estigui sempre seca, ja que la roba mullada o humida afavoreix el refredament del cos. La roba ha de cobrir tot el cos, incloses les mans i el cap. És molt important cobrir amb roba el cap, perquè si es porta descobert es perd molta calor. S'ha de procurar mantenir els peus secs i protegits amb calçat d'abric i impermeable a l'aigua, és convenient fer servir dos parells de mitjons, un parell de cotó, i a sobre, un altre de llana. En llocs a l'aire lliure, la roba a més de ser impermeable a l'aigua convé que protegeixi contra el vent.
- **Limitar el temps d'exposició en condicions de fred extrem**, tant si es treballa a l'aire lliure com en cambres de congelació. Quan el treball es realitza en cambres de congelació i refrigeració, la legislació vigent limita la durada de la jornada i estableix el màxim temps continuat de permanència a l'interior de les cambres i el temps de recuperació (per a recuperar la calor perduda pel cos) que ha d'estar-se fora entre cada dues permanències consecutives, RD 1561/1995, sobre jornades especials de treball.
- **Programar el treball amb exposició al fred:** per a evitar treballar amb robes molles de suor, començar amb les tasques de menys esforç, després passar a les més pesades i continuar amb un període de recuperació (per a recuperar la calor i assecar les robes) abans de tornar altra vegada al fred.
- **Afavorir i estimular el consum de begudes calentes** i dissuadir de la presa de begudes alcohòliques, ja que l'alcohol provoca vasodilatació perifèrica i afavoreix la pèrdua de calor, així com de cafè pel seu efecte diürètic.
- **Seleccionar els equips apropiats** per a treballar en ambients freds. Aïllar les parts que puguin estar en contacte amb el cos dels treballadors (mànecs, manetes, etc.). Si es detecten símptomes de congelació, s'ha de dur l'accidentat a un lloc temperat, abrigar-lo i donar-li begudes calentes amb sucre, però sense alcohol. Evitar escalfar bruscament la zona congelada i, en cas que apareguin butllofes, cal embenar la zona i avisar el metge.

Lucía Mateo

Problemas profesionales de la voz

Son muchas las profesiones en las que los trabajadores tienen la voz como herramienta de trabajo; profesores, locutores, teleoperadores, comerciales, azafatas, asesores, camareros, servicio de atención al público, guías turísticos, sindicalistas (imaginad una asamblea) y un largo etcétera.

Se ha llegado a calcular que el porcentaje de trabajadores que dependen de su voz puede alcanzar hasta un tercio de la población laboral total de un país.

La voz es una corriente de aire que asciende por un tubo (tráquea) que de modo súbito se estrecha (cuerdas vocales). El estrechamiento hace que el aire produzca la vibración de las cuerdas vocales y esta vibración es recogida por las cavidades de resonancia, imprescindibles para la emisión de la voz. Las más importantes son la parte baja de la faringe, la cavidad bucal, el paladar, los senos paranasales y la rinofaringe. En definitiva, la emisión de la voz se debe a la acción coordinada de una infinidad de músculos y órganos: abdomen, tórax, cuello, cara, etc.

La alteración de la voz más conocida es la **sobrecarga vocal**, esto es, el uso de la voz durante mucho tiempo y sin descanso. Esto produce una leve inflamación en la laringe. Estos cambios obligan a realizar un modo de emisión de la voz con excesiva tensión muscular, tanto en laringe como en la zona del cuello y hombros. Esta hipertensión muscular produce sequedad de mucosas y disminuye la calidad acústica de la voz. El trabajador nota que su voz se va cansando y la fuerza cada vez más, produciendo más tensión muscular que incrementa el problema, y se crea un círculo vicioso. Finalmente, acaba apareciendo **fatiga vocal** e incluso puede dar lugar a **nódulos en las cuerdas vocales**.

También se producen otras lesiones como nódulos, pólipos, corditis vasomotora, laringitis, úlceras de contacto en las cuerdas vocales, etc.

Causas

Hay diversos factores que pueden producir enfermedades relacionadas con la voz como la propia tarea, el ruido ambiental, polvo en el ambiente, posturas forzadas, estrés, falta de formación e información de la técnica vocal, la edad, factores personales, etc.

Medidas preventivas individuales

- **Reposo relativo de la voz** en caso de sentir fatiga vocal. No hace falta dejar de hablar, sino que se debe dejar de gritar, hablar más despacio, con más calma y hacer más pausas.
- **Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello,**

hombros y garganta. Mantener la garganta relajada cuando se comience a hablar.

- Para suavizar la **aclaración de garganta o carraspera** se pueden beber sorbos de agua a menudo, tragar saliva, utilizar tos silenciosa y después tragar saliva o beber agua. La costumbre de chupar caramelos contra la carraspera es errónea, ya que esto hace que la saliva sea más espesa por los azúcares y pierda la función de lubricar las cuerdas vocales.
- Evitar hablar en susurros ya que supone una gran tensión laríngea.
- Evitar hablar mientras se realiza esfuerzo físico, como manipulación manual de cargas.
- Para hablar en **ambientes ruidosos** como colegios, bares, comercios, etc. se debe hablar de cara al oyente, cerca de él y manteniendo el contacto visual cuando sea posible. Aumentar la vocalización, no el volumen de la voz. Hablar ligeramente más despacio, pero con naturalidad. Utilizar micrófono para hablar en público, que debería ser considerado como equipo de protección individual.
- **Hidratarse.** Beber mucha agua, comer verduras y frutas, etc.
- Evitar el **estrés, fatiga y tensiones emocionales** que puedan afectar a la voz.
- Procurar mantener unos hábitos de sueño y descanso adecuados y suficientes.

Medidas preventivas colectivas

- Mantener los lugares de trabajo **ventilados** y con una **humedad relativa** entre el 30 y 70%. Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Diseño del puesto de trabajo con **acústica** adecuada.
- Controlar los niveles de ruido evitables, como por ejemplo música para evitar que los trabajadores deban gritar para comunicarse.
- Instaurar **programas de formación** a los profesionales que incluyan medidas específicas para prevenir los problemas de la voz y promocionar la salud vocal.
- **Vigilancia de la salud** específica en trastornos de la voz y el trabajo.

¿Qué hacer si ya tengo un trastorno de la voz relacionado con el trabajo?

Actualmente, desde la publicación del RD 1299/2006 que aprueba el nuevo cuadro de enfermedades profesionales, los **nódulos de las cuerdas vocales** a causa de los esfuerzos sostenidos de la voz por motivos profesionales se reconocen como enfermedad profesional para aquellas actividades en las que se precise uso mantenido y continuo de la voz, como son profesores, cantantes, actores, teleoperadores, locutores.

Por tanto, se debe acudir a la Mutua de Accidentes de Trabajo para que además de cubrir la prestación económica en caso de requerir una baja por enfermedad profesional, la Mutua debe ofrecer los servicios médicos asistenciales necesarios.

Mamen Márquez

Consells per combatre l'estrès a nivell personal

Tot i els importants efectes que té l'estrès sobre la salut dels treballadors i la seva qualitat de vida, així com sobre els costos que representa per les empreses i pel conjunt de la societat, no és freqüent que les empreses es preocupin per prevenir-lo. Si bé hem de dir que cada vegada hi ha més empreses que avaluen els seus riscos psicosocials i estableixen actuacions correctores, tots sabem que la psicociologia continua essent l'especialitat menys desenvolupada i implantada dins la prevenció de riscos, i que en aquest sentit, encara ens queda molt de camí per recórrer.

Si bé les intervencions sobre l'estrès a l'empresa s'han de basar en les actuacions adreçades a eliminar o disminuir els factors organitzatius que el generen, no podem obviar que les persones reaccionem de forma diferent davant dels mateixos estímuls. En aquest sentit, hem de dir que els recursos personals i les diferents maneres d'afrontar una situació són també aspectes molt importants a tenir en compte. En aquesta línia exposem tot seguit alguns consells pràctics que, tot i que segurament ja heu vist abans fullejant els manuals que s'exposen a les llibreries dels aeroports, ens poden ser molt útils en situacions d'estrès. Això sí, hem de tenir molt clar que aquests consells no estan pensats per arrancar els claus que sobresurten de la cadira sinó per millorar les habilitats del faquir per seure-hi a sobre sense dolor.

1. Aprèn a detectar els símptomes de l'estrès. Els trastorns de la son i/o de la gana, disfuncions sexuals, canvis d'humor i d'estat d'ànim, alteracions gastrointestinals, molèsties musculars, dolor al pit, taquicàrdies, marejos i vertígens, mal de cap, etc. ens poden semblar normals en situacions d'estrès, però ens estan alertant que anem massa accelerats i que hem de reduir el nostre ritme.

2. Has de mantenir l'ordre en el teu lloc de treball i personalitzar-lo amb fotos o plantes per aconseguir un entorn més agradable, el desordre provoca estrès. Desfés-te de totes les informacions, anotacions, paperassa i correus electrònics inútils. Conserva

sobre la taula només els documents útils per la feina que estiguis fent.

3. Gestiona correctament el temps i planifica les feines que has de fer cada dia en una agenda. Quan sigui possible, programa per fer al matí les feines més importants o les que t'angoixin més. D'aquesta manera evitaràs la pressió d'estar pensant-hi tot el dia.

4. Estableix terminis realistes i que es puguin complir sense angoixes ni pressions excessives. Tingues en compte les puntes de treball i preveu temps pels imprevistos, així els podràs afrontar sense problemes.

5. Pensa en positiu. Afronta les pressions com un repte. Fins i tot d'un fracàs en podem treure una experiència positiva que ens permeti actuar millor la propera vegada.

6. Aprèn a dir que no quan no puguis, o no desitgis, complir un compromís. Val més dir no avui que estar estressat demà per no poder complir els compromisos.

7. Evita ser massa perfeccionista i estableix els objectius tocant de peus a terra. Tracta d'assolir l'objectiu tan bé com puguis, en funció de les teves capacitats i limitacions. Si el teu objectiu és la perfecció, ets un bon candidat a l'estrès.

8. Cuida les relacions i la comunicació amb els companys de treball. Davant de situacions estressants et poden proporcionar molt d'ajut, ja sigui amb un cop de mà, amb consells, o simplement escoltant i donant suport emocional.

9. Aprèn a relaxar-te. Hi ha molta relació entre els símptomes físics de l'estrès i l'actitud de la persona. Relaxant el cos i controlant els símptomes físics, ens podem relaxar mentalment i evitar els pensaments estressants. Una de les tècniques de relaxació muscular més conegudes és la d'Alexander, però també poden ser igual de vàlides altres tècniques: ioga, meditació transcendental, shiatsu, aromateràpia, hidroteràpia, etc.

10. Pren-te temps lliure per dedicar-lo a les teves aficions, família i amics. Portar a casa l'estrès de la feina deteriora la vida privada, i també a la inversa. Treball i vida privada poden crear un cercle viciós per qui no sàpiga desconnectar.

11. Practica algun esport de forma regular. Tria una activitat i un lloc per practicar-la que sigui agradable i no suposi una obligació suplementària. La pràctica de l'esport redueix l'ansietat, millora l'autoestima, afavoreix el descans i millora la salut cardiovascular.

12. Dorm les hores necessàries. El descans nocturn proporciona energia i ànims per afrontar el dia. La majoria de la gent necessita un mínim d'entre 7 i 8 hores de descans cada dia. Recorda que una migdiada breu pot ser molt recomanable sobretot si no descansas les hores suficients.

13. Tingues una dieta equilibrada i saludable. Evita els menjars ràpids i menjars amb alt contingut en grasses saturades. Evita també el consum d'estimulants (tabac, alcohol, cafè, etc.).

14. Sempre que puguis fes servir el transport públic per desplaçar-te. Oblida't de conduir i aprofita per relaxar-te.

Eduard Salvador

Els treballadors afectats per la crisi de Rodalies Renfe han allargat la seva jornada laboral en 4.640.000 hores



La UGT de Catalunya denuncia que el cost social d'aquest mes sense servei ferroviari ha estat superior als 86 milions d'euros

La UGT de Catalunya ha denunciat que les incidències de Rodalies Renfe durant els mesos d'octubre i de novembre han fet augmentar la jornada laboral dels treballadors i treballadores afectats. A causa d'aquesta crisi, prop de 160.000 treballadors i treballadores han allargat com a mitjana una hora diària la seva jornada durant 29 dies laborables. Aquestes 4.640.000 hores que els treballadors afectats han fet de més, multiplicat per 18,11 euros de costos laborals (cost mitjà d'una hora treballada a Catalunya) fan un total de 84.030.400 euros. És a dir, que si el reestabliment de la normalitat del transport ferroviari s'efectua l'1 de desembre, tal com ha anunciat el secretari d'Estat d'Infraestructures i Planificació, Víctor Morlán, el cost derivat d'aquest allargament de la jornada dels treballadors i treballadores afectats seria de més de 84 milions d'euros que, evidentment, aquestes persones mai no cobraran.

Si a aquesta xifra li sumem la despesa que suposa el dispositiu alternatiu d'autobusos de Renfe durant els 40 dies naturals que ha durat aquest episodi (posada en marxa dels autobusos i contractació dels xofers) i la despesa de benzina tant dels autobusos alternatius com dels vehicles privats que molts usuaris afectats s'han vist obligats a utilitzar, la UGT de Catalunya calcula que la despesa social generada pel caos ferroviari ha ascendit a un total de 86.820.000 milions d'euros.

Davant d'aquesta situació, el nostre sindicat ha demanat a les administracions que aquests més de 86 milions d'euros de despesa social es reinverteixin en la millora dels serveis de Rodalies de Barcelona, sumant-se a les millores que han de materialitzar-se en les infraestructures de l'àrea metropolitana.

Però, a banda del cost econòmic, el nostre sindicat també ha denunciat que les afectacions de les obres de l'AVE al servei de Rodalies Renfe i de Ferrocarrils de la Generalitat han ocasionat molèsties i maldecaps als treballadors i treballadores que han d'accedir a la ciutat de Barcelona i als seus serveis, ja que els desplaçaments en autobusos, les rutes alternatives i els transbordaments, han provocat un augment de la seva jornada laboral. En aquest sentit, les hores que els usuaris i usuàries destinen a la realització dels seus desplaçaments perjudiquen la seva conciliació de la vida laboral i personal per tal de complir amb l'horari de treball.

La UGT de Catalunya considera que des que es va generar aquesta incidència, l'empitjorament en les condicions dels usuaris i usuàries ha estat palesa. No només s'han vist afectats pel major temps que han hagut de dedicar al seu trasllat als centres de treball, sinó que això els ha ocasionat una pèrdua de qualitat de vida, ja que han perdut temps que abans destinaven a altres tasques com acompanyar els fills a l'escola, els estudis, etc.

Tots aquests maldecaps han suposat també un perjudici en la salut física i mental dels treballadors i les treballadores afectats, sobretot augment de l'estrès, disminució d'hores de son, amb la qual cosa moltes persones ja arribaven a la feina amb un cansament que podia afectar el seu rendiment i la seva concentració i, en conseqüència, els riscos laborals.

Carmen Aparicio / Lorena Martos

Al Gore i el grup de l'ONU contra el canvi climàtic, Premi Nobel de la Pau



L'exvicepresident dels Estats Units, Al Gore, i el Grup Intergovernamental sobre el Canvi Climàtic (IPCC) de l'ONU, i el seu president, l'indi Rajendra Pachauri, són els

guanyadors del Premi Nobel de la Pau 2007, que va anunciar el Comitè Nobel a Oslo.

En la seva argumentació, el Comitè Nobel va destacar els esforços dels guardonats per "construir i divulgar un major coneixement sobre el canvi climàtic causat per l'home i per fixar la base de les mesures que són necessàries per a contrarestar aquest canvi". Amb els informes emesos durant les últimes dues dècades l'IPCC ha creat un "consens ampli sobre la connexió entre l'acció de l'home i l'escalfament global".

Gore, per la seva banda, ha estat, segons va destacar el Comitè, un dels principals polítics mediambientalistes. "El seu gran compromís, reflectit en la seva activitat política, les seves ponències, les seves pel·lícules i els seus llibres, ha reforçat la lluita contra el canvi climàtic. És probablement la persona que a títol individual ha fet més per a crear una consciència mundial sobre les mesures que han d'adoptar-se".

El Mundo 12/10/2007

La Seguretat Social finançarà el lliurament de farmacioles de primers auxilis a les empreses

La Seguretat Social finançarà el lliurament de farmacioles a les empreses d'acord amb una ordre del Ministeri de Treball i Assumptes Socials que entra en vigor el 15 d'octubre. En el text s'estableix que el subministrament del material de primers auxilis a les empreses constitueix una part de l'acció protectora de la Seguretat Social.

D'aquesta forma, va informar el Departament dirigit per Jesús Caldera, les mútues podran enviar a les empreses les farmacioles de primers auxilis a càrrec del pressupost de la Seguretat Social. Aquestes farmacioles constitueixen

la primera assistència sanitària als treballadors en cas d'accident laboral i com a tal s'integra en el catàleg de prestacions de la Seguretat Social.

La norma, que ha comptat amb l'aprovació de sindicats i empresaris, protegeix legalment una activitat que les mútues d'accidents de treball i malalties professionals de la Seguretat Social practicaven des de fa temps i que va quedar interrompuda el passat febrer en ser qüestionada per diverses sentències del Tribunal Suprem.

Europapress 14/10/2007

La UGT de Catalunya instal·la un desfibril·lador a la seva seu

La UGT de Catalunya ha convocat un roda de premsa per donar a conèixer la darrera iniciativa del sindicat en matèria de salut laboral: la instal·lació d'un desfibril·lador a la seva seu, aparell destinat a evitar la mort en la majoria dels casos d'aturada cardíaca. Bona part d'aquestes morts poden evitar-se si s'empra material d'emergència adequat, com els desfibril·ladors, aparells que administren de forma programada i controlada una descàrrega o xoc elèctric controlat a un pacient, amb la finalitat d'interrompre una arítmia cardíaca.

El nostre sindicat, com a lloc de pública concurrència, ha pres la determinació d'instal·lar aquest aparell a la planta baixa de l'edifici i formar membres de la seva plantilla per poder atendre de forma immediata qualsevol cas de fibril·lació que es produeixi, tant entre els seus treballadors com en el cas de visitants.

16/10/2007 UGT Catalunya



Helda Calvo

Jove empresària d'una petita empresa de 30 treballadors dedicada al de muntatge d'estructures metàl·liques i cobertes.

Estructuras Metálicas Yomba es dedica al muntatge d'estructures metàl·liques i cobertes, també al manteniment preventiu i correctiu de maquinària industrial, i als projectes de noves instal·lacions. Treballa amb empreses rellevants dintre del panorama estatal en sectors com el cimentari o l'alimentari.



Quines dificultats tens a l'hora d'aplicar la prevenció a la teva empresa?

Bàsicament, els handicaps són els recursos i l'assessorament tècnic especialitzat. Té més a veure amb la gestió i les polítiques de prevenció basades en criteris que no tenen en compte els criteris diferencials entre petites i grans empreses que no pas amb l'aplicació de la prevenció amb els nostres treballadors. Creiem que la prevenció de riscos laborals és un valor estratègic per l'empresa, tots sabem que forma part de la nostra manera d'entendre la feina ben feta.

Creus que els serveis de prevenció externs donen un bon servei a les petites empreses? Creus que assessoren prou l'empresari?

La meua opinió és que encara tenim dos problemes importants respecte al servei que ofereixen els serveis de prevenció externs: l'especialització i el temps invertit a cadascuna de les empreses no és suficient. Els contractes de concertació del servei no són prou concrets pel que fa a les activitats preventives per a les diferents especialitats. A vegades, el petit empresari no sap què ha de demanar o què és essencial per detectar els punts febles en prevenció i els riscos de la no-prevenció. Cal explicar que la prevenció pot ser un bon argument comercial i una forma de diferenciació de la competència.

Creus que el nou carnet de la construcció serà una bona eina per a la millora de la prevenció en aquest sector?

Evidentment que sí. Nosaltres vam decidir fa dos anys que tothom hauria de tenir el curs de nivell bàsic en prevenció de riscos laborals com a formació de base de qualsevol operari. La formació si és adequada ha de servir per assolir coneixements, però també i encara més important, per motivar actituds i procediments que garanteixin una actuació segura en el lloc de treball. Això facilita la gestió en prevenció de riscos laborals en el dia a dia, perquè no cal un excessiu control extern al treballador, sinó que s'intenta que les motivacions de les conductes segures siguin intrínseques al treballador i mai imposades.

Què heu fet durant l'últim any per a millorar la prevenció?

Augmentar sensiblement les sessions de formació. La posada en comú d'experiències relacionades amb la prevenció fomenta la comunicació en aquest àmbit. També hem començat a avaluar la formació en prevenció de riscos laborals per obtenir criteris comparatius i de qualitat en aquest àmbit.

De quina forma transmits la informació de prevenció als treballadors?

Atesa la mida de l'empresa, tinc la sort de poder parlar de tu a tu amb tota la plantilla. De totes maneres, hem descobert que la forma més eficaç de millorar en prevenció és aprofitar la bona dinàmica en les sessions de grup que aconseguim a les sessions formatives. Cal demanar la participació de tots per implicar en les problemàtiques i potenciar així les actituds segures.

Has tingut alguna vegada problemes per ser dona en un sector tan masculí?

No, tot el contrari! Les diferències entre gèneres crec que avui dia són percebudes com una forma d'enriquir l'entorn laboral. A més a més, es valoren determinades competències més relacionades amb la dona com la planificació, la capacitat de negociació i de comunicació. La sensibilitat davant de temes psicosocials crec que és un tret diferencial dels bons directius i dels líders naturals. En el futur, per a liderar grups de forma reeixida es dependrà d'aquest aspecte i de la capacitat d'adaptació als canvis. En definitiva, al món de l'empresa interessen els resultats i la vàlua d'una persona no ha de dependre del seu gènere, sinó de l'aportació real que fa per la consecució dels objectius de l'organització.

Mamen Márquez

Quina temperatura hi ha d'haver als centres de treball?

Segons el Reial decret 486/1997, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball, la temperatura dels locals on es realitzin treballs sedentaris propis d'oficines o similars estarà compresa entre 17 i 27° C. La temperatura dels locals on es desenvolupin treballs lleugers estarà compresa entre 14 i 25° C. En els llocs de treball a l'aire lliure i en els locals de treball que, per l'activitat desenvolupada, no puguin quedar tancats, haurien d'adoptar-se mesures perquè els treballadors puguin protegir-se, en tant que sigui possible, de les inclemències del temps.



Quan es considera que existeix repetitivitat de les tasques?

Segons un dels criteris més acceptats, si els cicles de treball són menors de 30 segons o es repeteixen els mateixos moviments o gestos durant el 50% del cicle. Un cicle és una successió d'operacions necessàries per executar una tasca o obtenir una unitat de producció. Cada cicle s'assembla al següent en el temps, esforços i moviments aplicats.

Què és una postura forçada?

La postura de treball mantinguda que suposa que una o diverses parts del cos deixin d'estar en una posició natural de confort. Pot generar lesions o trastorns per sobrecàrrega musculoesquelètica.



Qui és treballador "usuari" de pantalles de visualització de dades?

- 1) Dependre de l'equip amb pantalla de visualització per a fer el seu treball, no podent disposar fàcilment de mitjans alternatius per a aconseguir els mateixos resultats.
- 2) No poder decidir voluntàriament si fa servir o no l'equip amb pantalla de visualització per a realitzar el seu treball.
- 3) Necessitar una formació o experiència específiques en l'ús de l'equip, exigides per l'empresa, per a fer el seu treball
- 4) Utilitzar habitualment equips amb pantalles de visualització durant períodes continus d'una hora o més.
- 5) Fer servir equips amb pantalles de visualització diàriament o gairebé diàriament, en la forma descrita en el punt anterior.
- 6) Que l'obtenció ràpida d'informació per part de l'usuari a través de la pantalla constitueixi un requisit important del treball.
- 7) Que les necessitats de la tasca exigeixin un nivell alt



d'atenció per part de l'usuari; per exemple, a causa que les conseqüències d'un error puguin ser crítiques.

Marta Juan

Si tens qualsevol dubte que vulguis compartir amb nosaltres, ho pots fer a: otrprl@catalunya.ugt.org

1 INSTITUT D'ESTUDIS DE LA SEURETAT

<http://www.seguretat.org/>

Página web de IDES, Institut d'Estudis de la Seguretat, una iniciativa del Col·legi d'Enginyers Tècnics Industrials de Barcelona y del Col·legi Oficial d'Enginyers Industrials de Catalunya. Se puede encontrar información sobre prevención de riesgos laborales, medio ambiente, seguridad industrial, etc. Dispone de informes técnicos, publicaciones propias tanto gratuitas como de compra, un apartado llamado el experto con el tema del mes, por ejemplo: accidentes graves en la industria, noticias, recursos, etc. También tienen unos apartados específicos muy interesantes que estudian diferentes riesgos: viario, laboral, ambiental, de ruptura social, para la salud, alimentario, tecnológico y general, así como los resultados anuales obtenidos por el Observatorio del Riesgo que pretende observar, medir, analizar y prospectar el conjunto de riesgos que acompañan el desarrollo de Catalunya. Idioma: catalán.

2 LA ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

<http://www.ergokprevencion.org/index.html>

Portal de ergonomía en castellano. Se divide en 4 apartados: Trastornos músculo-esqueléticos, donde exponen aspectos de carga física de trabajo, espalda, cuello y hombros. Diseño donde explican las características del diseño de los puestos de trabajo y de las herramientas. Edificio, donde se definen los aspectos medioambientales como confort térmico, ruido, iluminación, síndrome del edificio enfermo, etc. Factores psicosociales donde muestran diversas metodologías de evaluación e información sobre burnout, mobbing, turnicidad, etc. Una herramienta complementaria muy útil sobre la ergonomía en el trabajo. Idioma: castellano.

3 GUÍA DE PREVENCIÓN PARA LOS USUARIOS DE PVD

La Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales de UGT de Catalunya ha elaborado una Guía de prevención para usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD), es decir, para trabajadores y trabajadoras que utilizan habitualmente el ordenador. La guía incluye la normativa española sobre seguridad y salud en el trabajo con equipos que incluyen pantallas, los riesgos que puede ocasionar el trabajo con el ordenador (fatiga visual, fatiga mental, y fatiga física y muscular) y qué se puede hacer para eliminar o minimizar estos efectos sobre la salud. Junto con la guía, UGT de Catalunya ha elaborado un programa que puedes descargar e instalar fácilmente en el ordenador i que cada 40 minutos te avisa para que hagas descansos o pequeños ejercicios para estirar el cuerpo, evitar malas posturas, etc. Además, dispone de una aventura gráfica para valorar los conocimientos adquiridos. Lo podéis encontrar en la página web de UGT de Catalunya www.ugt.cat y en tu federación. Idioma: castellano.



1



2



3