

Guia de prevenció de riscos laborals: professionals del sistema penitenciari català



UGT.cat

Edició:

UGT de Catalunya
Any 2025

**Coordinadors del grup
de treball:**

M. Carmen Márquez
F. Xavier Borrajo

Grup de treball:

Albert Anton
Montse Balaguer
Beatriz Zancada
Mireia Toboso
Mayka Reina
Jasmina B.
Cristian Domínguez
Miguel Olmos
Antoni García Campo
Jordi Julià
Fernando Cobano
Pilar González

Correcció de textos:

Bru Bonvehí

Fotografies i il·lustracions:

Montse Balaguer Rabinad

Disseny i maquetació:

Manera Estudi

Impressió:

Impremta Pagès

Dipòsit legal:

B 15866-2025

Agraïments:

Secretaria de Mesures Penals,
Reinserció i Atenció a la
Víctima. Departament de
Justícia i Qualitat Democràtica.
Generalitat de Catalunya.

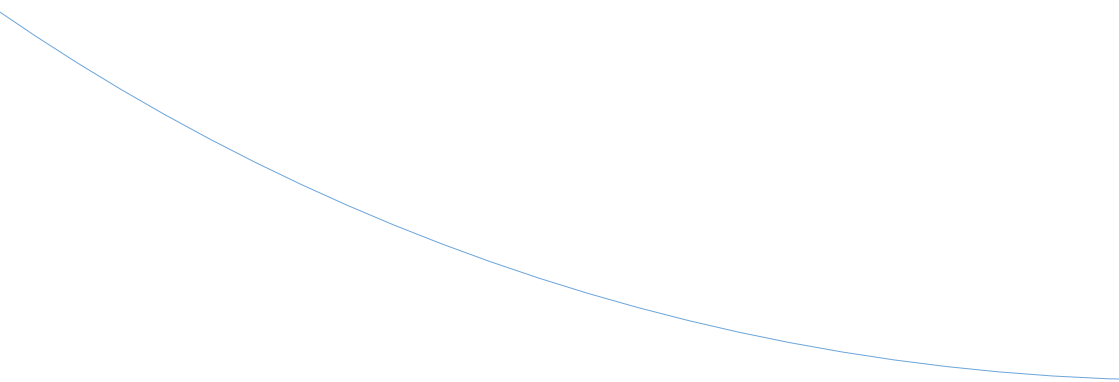
Amb el suport de:



a la feina 



Guia de prevenció de riscos laborals: professionals del sistema penitenciari català



Taula de continguts

Presentació	7
Introducció	9
Gestió preventiva	13
▪ Actuacions clau en prevenció	13
▪ Àmbits d'actuació preventiva	14
▪ Organització preventiva dels centres penitenciaris de Catalunya	16
▪ Perspectiva de gènere en la gestió de la prevenció	16
▪ Informació en prevenció de riscos laborals	19
▪ Formació en prevenció de riscos laborals	20
▪ Coordinació d'activitats empresarials (CAE) en centres penitenciaris	22
▪ Intel·ligència artificial	24
Condicions generals dels centres penitenciaris	27
▪ Normativa aplicable	27
▪ Ubicació i disseny general	28
▪ Disseny arquitectònic i mitjans físics de seguretat	29
▪ Seguretat estructural en els llocs de treball	30
▪ Zona d'aparcament del personal del sistema penitenciari	30
▪ Entrades i accessos als centres penitenciaris	32
▪ Dimensions dels centres penitenciaris	35
▪ Superfícies, obertures i desnivells, i baranes	36
▪ Vies de pas i circulació interior en els edificis penitenciaris	37
▪ Portes	38
▪ Escales de mà	38
▪ Ordre, neteja i manteniment	40
▪ Emmagatzematge i mobiliari	41
▪ Material de treball d'oficina	42
▪ Il·luminació	43
▪ Temperatura	46
▪ Ventilació	50
▪ Confort acústic	51

▪ Aigua potable	53
▪ Locals de descans	53
▪ Menjadors	54
▪ Espais i materials de primers auxilis en els centres penitenciaris	55
▪ Serveis higiènics i vestidors en els centres penitenciaris	58
▪ Risc elèctric	60
▪ Incendis	64
▪ Pla d'emergència i autoprotecció	71
▪ Recintes confinats	73
Seguretat viària	76
Equips de protecció individual	81
Elements de protecció policial (EPP)	84
Risc químic	86
▪ Gestió de l'exposició a agents químics	88
▪ Principis generals per a la prevenció dels riscos per agents químics	91
▪ Actuació en cas d'abocament químic intencionat o accidental	93
▪ Exposició a medicaments perillosos en l'àmbit sanitari penitenciari	95
▪ Drogues com a exposició química	95
▪ Ús de plaguicides en els centres penitenciaris	97
Riscos biològics	101
▪ Artròpodes ectoparàsits	102
▪ Microbiològics	104
▪ Gestió de brots epidèmics dins del centre penitenciari	110
Radiacions ionitzants	112
▪ Escàners de control d'accés	112
▪ Raigs X sanitari	114
Soroll	117
▪ Efectes del soroll	118
▪ Nivells de soroll i normativa	119
Risc d'agressions	122

Ergonomia	136
▪ Càrrega física de treball en l'àmbit penitenciari	138
▪ Intervencions físiques directes	140
▪ Postures forçades en l'àmbit penitenciari	142
▪ Manipulació manual de càregues	146
▪ Manipulació manual de persones	149
▪ Pantalles de visualització de dades	150
▪ Moviments repetitius	154
▪ Dotació del personal penitenciari	155
▪ Riscos ergonòmics associats a l'ús intensiu de la veu	157
Psicosociologia	160
▪ Estrès laboral	163
▪ Hipervigilància	166
▪ Estrès posttraumàtic	167
▪ Treball emocional	169
▪ Síndrome de <i>burnout</i>	170
▪ Treball per torns i nocturn	172
▪ Assetjament laboral	175
▪ Assetjament sexual	178
Medicina del treball	181
▪ Vigilància de la salut	181
▪ Vacunació	183
▪ Personal treballador especialment sensible	184
▪ Segona activitat	186
▪ Gestió del risc durant l'embaràs i la lactància	189
▪ Addiccions	190
Els delegats i delegades de prevenció	193

Presentació

Tens a les mans la **Guia de prevenció de riscos laborals del sistema penitenciari català**, un recurs pensat per enfortir la protecció de la salut i la seguretat de totes les persones que treballen als centres penitenciaris de Catalunya, un àmbit que tradicionalment ha quedat al marge de l'atenció que mereix des del punt de vista preventiu.

Fa temps que des de la UGT de Catalunya considerem imprescindible disposar d'una eina específica per donar resposta a les particularitats de l'entorn penitenciari. El coneixement acumulat en altres sectors ens ha demostrat que les guies elaborades amb criteris tècnics rigorosos i adaptades a les condicions reals dels llocs de treball poden esdevenir instruments útils per promoure una cultura preventiva sòlida i efectiva. Per aquest motiu, hem volgut fer un pas endavant i centrar els esforços en el sistema penitenciari, un àmbit essencial que requereix una atenció particularitzada.

Els treballadors i treballadores dels centres penitenciaris exerceixen la seva tasca en un entorn de màxima complexitat, amb condicions que poden comportar una elevada exposició a riscos de naturalesa diversa: física, emocional, social i organitzativa. Aquests riscos, massa sovint, han estat invisibilitzats o abordats des d'una perspectiva poc específica, fet que ha limitat l'eficàcia de la seva prevenció i gestió. Aquesta guia vol contribuir a revertir aquesta realitat, posant a disposició del personal penitenciari i dels delegats i delegades de prevenció una eina útil, clara, detallada i amb una mirada integradora.

La seva elaboració ha estat possible gràcies a la feina de professionals amb expertesa en matèria de prevenció de riscos laborals i ha comptat amb la col·laboració activa del **Gabinet de Seguretat i Salut Laboral i Medi Ambient (SSLMA) de la UGT – Serveis Públics de Catalunya, així com del suport de l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals de la UGT de Catalunya**. A més, s'ha pogut enriquir amb les aportacions valuoses dels delegats i delegades sindicals de la UGT, així com dels professionals del sistema penitenciari que han volgut compartir els seus coneixements i experiències del context real en què desenvolupen la feina.

Aquest document recull un conjunt ampli de mesures i recomanacions, elaborades a partir de l'anàlisi de situacions habituals als centres i orientades a prevenir els riscos més freqüents o greus. Tanmateix, cal tenir molt present que qualsevol actuació en matèria preventiva s'ha de basar, necessàriament, en una **avaluació de riscos específics per a cada lloc de treball**, duta a terme pels serveis de prevenció amb capacitat tècnica reconeguda, i adaptada a les característiques de cada centre.



Amb la publicació d'aquesta guia, la UGT de Catalunya vol reforçar el seu compromís amb les condicions laborals dignes i segures i amb el benestar del conjunt del personal del sistema penitenciari. Estem convençuts que una prevenció ben aplicada és la millor garantia per protegir les persones, millorar el clima laboral i fer sostenibles uns serveis públics de qualitat.

Confiem que aquest material sigui útil, que serveixi com a eina de consulta i reflexió i que contribueixi a fer visibles les necessitats reals del col·lectiu penitenciari, avançant així cap a entorns de treball més segurs, més respectuosos i més justos per a tothom.

Reyes Solaz

Secretaria Nacional UGT
de Catalunya-Salut Laboral

José Luis Fernández

Secretari general
UGT-Serveis Públics

Juliol de 2025

Introducció

L'any 1984, la Generalitat de Catalunya va rebre les competències en matèria penitenciària i va optar decididament per impulsar un model penitenciari propi, inspirat en els sistemes dels països del nord d'Europa, especialment Suècia.

El model penitenciari català es caracteritza per un enfocament centrat en la reinserció i la rehabilitació de les persones privades de llibertat. Aquest model prioritza la dignitat, els drets humans i la seguretat tant de les persones internes com dels i les professionals del sistema penitenciari.

Un dels elements fonamentals d'aquest model és el disseny arquitectònic dels centres penitenciaris: s'abandona el model radial tradicional per donar pas a una arquitectura modular. El Centre Penitenciari de Quatre Camins, inaugurat l'any 1989, representa un punt d'inflexió, la seva estructura ja no és estrictament radial. El primer centre plenament modular és el Centre Penitenciari Brians 1, tot i que no aconsegueix l'objectiu de crear unitats residencials petites que facilitin els objectius de la política penitenciària catalana.

Aquesta nova arquitectura marcarà la pauta en el disseny i la construcció dels centres penitenciaris catalans de finals del segle xx i principis del segle xxi. Basats en l'anomenada estructura modular, aquests centres, que són CP Brians 2, CP de Joves, CP Lledoners, CP Puig de les Basses i CP Mas d'Enric, tenen l'objectiu de facilitar la convivència i la interacció social. Estan organitzats en unitats de vida més petites, amb espais comuns que inclouen àrees esportives, culturals i educatives, així com tallers ocupacionals i productius que afavoreixen la participació activa de les persones internes en el seu procés de rehabilitació.

Aquest model de centres busca clarament desmassificar els mòduls residencials i millorar els espais comuns: menjadors, patis, poliesportius, escoles, tallers, serveis sanitaris, serveis socials i, finalment, les cel·les. Cal recordar que l'article 19 de la Llei orgànica general penitenciària (LOGP) estableix que *"tots els interns s'allotjaran en cel·les individuals"*, tot i que la realitat de les presons catalanes és que les cel·les individuals són una rara excepció.

El desplegament d'aquest model també va implicar una renovació i ampliació significativa de les plantilles del personal penitenciari. El traspàs de competències va suposar la sortida de molts professionals procedents d'altres parts de l'Estat, que preferien mantenir la seva vinculació amb l'Administració General de l'Estat. Aquest fet va facilitar la incorporació de plantilles joves, amb poca experiència, però amb una gran predisposició per participar activament en la implantació del nou model penitenciari català.

Un altre aspecte rellevant impulsat per la Generalitat de Catalunya va ser la supressió de la distinció de les escales per a l'accés d'homes i dones entre el personal funcionari penitenciari. Aquesta mesura pionera no es va estendre a la resta de l'Estat fins al cap d'uns anys.

La incorporació de la dona en l'àmbit penitenciari va suposar adaptar espais i dinàmiques de treball en un entorn tradicionalment masculinitzat. Malgrat els avenços assolits fins ara, la igualtat efectiva entre dones i homes continua sent un procés complex i progressiu que exigeix un esforç sostingut i una transformació estructural. Tanmateix, encara queda molt camí per recórrer per acabar incorporant de manera integral la perspectiva de gènere en la gestió preventiva i garantir així que les mesures de seguretat i salut laboral tinguin en compte les realitats específiques, les necessitats diverses i els riscos diferencials que poden afectar les dones en el seu lloc de treball.

Malgrat que el consens social per tirar endavant aquest model era àmpliament majoritari, no es van adoptar totes les mesures necessàries per a una implementació efectiva. La principal limitació, aleshores i actualment, és la manca d'un pressupost suficient. Cal tenir en compte que aquest model, per les seves característiques innovadores, implica uns costos pressupostaris superiors als del model tradicional de custòdia, ja que calen instal·lacions específiques que permetin les activitats de tractament i rehabilitació i més personal per garantir el seu adequat desenvolupament.

Una bona mostra d'aquesta realitat és la coexistència de centres penitenciaris antics amb instal·lacions més modernes. El Centre Penitenciari d'Homes de Barcelona (la Model) no va ser clausurat fins l'any 2017 i avui dia encara no s'ha construït el centre destinat a substituir-lo com a presó per a interns preventius. Aquesta situació ha fet que el Centre Penitenciari Brians 1 hagi assumit aquesta funció per a la província de Barcelona, malgrat que el seu disseny original no preveia en cap cas aquest ús.

Els centres penitenciaris de Ponent i Quatre Camins han esdevingut clarament obsolets tant per l'antiguitat de les seves instal·lacions com per les mancances estructurals i funcionals derivades del seu disseny original. Alhora, els centres de construcció més recent presenten problemes significatius de manteniment, que no sempre es resolen amb la celeritat i eficàcia que caldria esperar en equipsaments d'aquesta naturalesa.

D'altra banda, cal fer una menció específica als centres oberts i a les seus dels Serveis Socials Penitenciaris, ja que molts es troben ubicats en edificis que, inicialment, no havien estat concebuts per a les funcions que actualment desenvolupen, fet que en dificulta el funcionament i l'adequació a les necessitats específiques dels serveis que s'hi duen a terme.

La convivència més pròxima i humanitzada, pròpia del model català, també comporta nous reptes des del punt de vista de la prevenció de riscos laborals.

El contacte més directe i freqüent entre el personal penitenciari i les persones internes, així com l'organització en unitats de vida obertes, pot incrementar l'exposició a situacions imprevisibles, tensions emocionals, conflictes interpersonals o fins i tot episodis de violència. Per aquest motiu, aquesta estructura organitzativa exigeix una gestió preventiva especialment rigorosa, que tingui en compte tant els riscos físics com els psicosocials. L'avaluació constant de l'entorn laboral, la formació contínua del personal, el disseny de protocols específics i una cultura preventiva transversal esdevenen imprescindibles per garantir un entorn de treball segur i saludable dins del model penitenciari català.

Aquesta guia neix amb la voluntat de proporcionar al personal dels centres penitenciaris una eina pràctica de consulta, sensibilització i proposta de mesures orientades a la prevenció de riscos laborals, i estem convençuts que és una eina eficaç per afavorir la seguretat i la salut en entorns penitenciaris equiparables al nostre.

Pretén fomentar una cultura preventiva sòlida i compartida, adaptada a les particularitats del model penitenciari català i a la diversitat de funcions que s'hi desenvolupen. Mitjançant un llenguatge accessible, rigorós i inclusiu, la guia ofereix orientacions concretes per identificar riscos, promoure entorns de treball segurs i saludables, i fomentar una actitud proactiva en relació amb la seguretat i la salut laboral.

Tanmateix, no podem obviar que el personal penitenciari també té la responsabilitat de transmetre aquesta cultura preventiva a les persones internes i a la societat. Així, a més de conèixer i aplicar els protocols establerts, els professionals han d'actuar com a referents i agents formadors en matèria de prevenció, promovent hàbits segurs, actituds responsables i un entorn de treball conscient dels riscos, compromès amb la seva eliminació o reducció i control.



Riscos laborals



Gestió preventiva

Tant les administracions públiques com les empreses tenen la responsabilitat legal d'implantar un sistema eficaç de gestió de riscos laborals, conforme al que estableix la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i la seva normativa complementària.

Aquest sistema s'ha de dissenyar a mida, tenint en compte les característiques particulars de cada entitat: la seva grandària, les activitats que desenvolupa i l'estructura organitzativa. En funció d'aquests factors, és necessari definir una modalitat organitzativa adequada, tal com recull el Reglament dels serveis de prevenció. Les opcions més comunes són el servei de prevenció propi o el servei de prevenció aliè.

- **Servei de prevenció propi.** És una unitat interna especialitzada, dotada de recursos humans, tècnics i materials. Aquest servei és obligatori quan la plantilla supera les 500 persones i ha d'assumir, almenys, dues de les quatre especialitats preventives: seguretat en el treball, higiene industrial, ergonomia i psicosociologia aplicada, i medicina del treball.
- **Servei de prevenció aliè.** En aquest cas, l'entitat contracta una organització externa, acreditada per l'autoritat laboral competent, per dur a terme les funcions preventives.
- **Treballador designat / treballadora designada.** Una o diverses persones de la plantilla, amb la formació adequada, assumeixen les funcions preventives. Aquesta opció és vàlida en organitzacions de menys grandària i risc, sempre que el personal designat tingui els mitjans necessaris i la disponibilitat per complir les seves funcions.
- **El mateix empresari/ària.** La persona titular del negoci pot assumir personalment la gestió preventiva si l'empresa té un màxim de 25 persones treballadores, no desenvolupa activitats d'especial perillositat i desenvolupa habitualment la seva activitat al centre de treball. També ha de tenir la formació necessària en prevenció de riscos laborals.

Actuacions clau en prevenció

La finalitat de qualsevol sistema preventiu és protegir la salut de les persones treballadores controlant les condicions de seguretat i salut en l'entorn laboral. Per això, s'han de dur a terme diverses actuacions essencials:

1. Pla de prevenció de riscos laborals

Document fonamental sobre el qual es construeix tot el sistema preventiu. Defineix com s'integra la prevenció en tots els nivells i processos de l'organització. Ha d'incloure l'estructura organitzativa, les funcions i responsabilitats del personal i els procediments de treball, així com els recursos materials i humans necessaris.

2. Avaluació de riscos

És el document de diagnòstic de la prevenció de riscos laborals. Permet identificar els perills existents en el lloc de treball, eliminar els evitables i valorar els que no es poden eliminar, amb la finalitat d'establir les mesures necessàries per tal de controlar-los.

3. Planificació de l'activitat preventiva

Preveu les accions específiques que s'han de dur a terme per controlar, reduir o eliminar els riscos. Ha d'incloure els terminis d'execució, les persones responsables i els recursos materials i humans necessaris.

4. Auditories del sistema preventiu

Les empreses o organismes públics que disposin d'un servei de prevenció propi s'han de sotmetre a una auditoria externa cada quatre anys per tal de verificar l'eficàcia del sistema implantat.

En les organitzacions amb menys de 50 persones treballadores, el pla de prevenció, l'avaluació de riscos i la planificació preventiva es poden integrar en un únic document simplificat.

Àmbits d'actuació preventiva

L'enfocament preventiu es basa en quatre disciplines complementàries, cadascuna de les quals està centrada en un aspecte específic de la seguretat i la salut en el treball. Per aquesta raó, és habitual treballar amb equips multidisciplinaris.

Seguretat en el treball

És el conjunt de coneixements, tècniques i actuacions encaminades a eliminar, o almenys reduir, el risc 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 en el treball ha de ser eminentment preventiva per tal de 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, dissenys i altres mecanismes de seguretat.

Higiene industrial

Centra el seu camp d'actuació en la relació de la persona treballadora amb el medi ambient físic del treball. En aquest àmbit, es tracta de determinar els diferents agents contaminants que pot haver-hi.

- Químics, que es poden mostrar en forma de fum, vapor, 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).

Ergonomia

És l'estudi que relaciona el treball amb l'entorn en què es duu a terme (el lloc de treball) i amb les persones que l'executen (treballadors i treballadores). S'usa per determinar com s'ha de dissenyar o adaptar el lloc de treball al treballador o treballadora a fi d'evitar problemes de salut i augmentar-ne l'eficiència.

Els factors de risc per manca d'ergonomia s'han de prevenir implantant mesures preventives. Per això, és essencial dur a terme 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 cal tenir en consideració les condicions psicofísiques de cada persona, les mesures antropomètriques, l'organització del treball, el temps de cada tasca, les dimensions físiques del lloc de treball, etc.

Psicosociologia

D'una banda, estudia 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 situació personal fora de la feina, i tot el que pugui afectar tant el benestar o la salut del treballador com el rendiment i la satisfacció en el treball.

Medicina del treball

És una especialitat mèdica que supervisa i avalua els efectes dels riscos sobre la salut dels treballadors.

Organització preventiva dels centres penitenciaris de Catalunya

Els centres penitenciaris depenen orgànicament del Departament de Justícia, el qual, atesa la dimensió de la seva plantilla, disposa d'un servei de prevenció propi que inclou totes les especialitats preventives. Aquest servei actua com a òrgan de referència tècnica i de coordinació en matèria de prevenció de riscos laborals a nivell central.

A més, els principals centres penitenciaris de Catalunya (Ponent, Brians 1, Brians 2, Quatre Camins, Lledoners, Puig de les Basses, Mas d'Enric i CP Joves) disposen de la figura d'un/a tècnic/a superior en prevenció de riscos laborals, coordinada pel mateix departament. Aquesta presència permanent respon a la necessitat d'oferir una atenció més especialitzada, pròxima i adaptada a les particularitats de cada centre, caracteritzats per l'elevada complexitat organitzativa i la singularitat de la seva activitat.

A més, altres organismes que també desenvolupen la seva activitat en els centres penitenciaris, com l'Institut Català de la Salut (ICS), el Centre d'Iniciatives per a la Reinserció (CIRE) i el Departament d'Educació, a causa de l'elevat volum de personal al seu càrrec, disposen d'un servei de prevenció propi.

D'altra banda, les empreses externes que desenvolupen l'activitat als centres penitenciaris estan obligades a disposar d'un sistema de gestió preventiva adequat, el qual s'ha d'ajustar a la seva modalitat organitzativa en prevenció, en funció del que estableix la normativa i de la grandària i les característiques de cada empresa.

Perspectiva de gènere en la gestió de la prevenció

La perspectiva de gènere, tal com la defineix el Ministeri d'Igualtat d'Espanya, consisteix a incorporar de manera sistemàtica les diferències entre les dones i els homes en totes les fases del disseny, l'execució, el seguiment i l'avaluació de polítiques, programes i projectes. La seva finalitat és reduir les desigualtats

existents i garantir que tant les dones com els homes accedeixin als recursos i les oportunitats disponibles i se'n beneficiïn de manera equitativa.

Aquest enfocament també s'ha d'aplicar de manera transversal en l'àmbit de la prevenció de riscos laborals, tant en entitats privades com en administracions públiques. Integrar la perspectiva de gènere en aquest context implica tenir en compte, de manera sistemàtica, les diferents condicions i necessitats laborals de les dones i els homes. Així mateix, exigeix establir objectius concrets i mesures específiques que promoguin la igualtat i eliminin qualsevol forma de discriminació en totes les polítiques preventives, des de la seva planificació fins a l'avaluació.

Incorporar la perspectiva de gènere en la gestió de la prevenció de riscos laborals no només és una obligació legal, sinó que també millora globalment les condicions laborals. Reconèixer com influeixen les desigualtats de gènere en l'exposició i les conseqüències dels riscos laborals permet dissenyar polítiques preventives més eficaces, que protegeixin de manera integral la salut de les persones treballadores, contribuint alhora a l'erradicació de les desigualtats estructurals en l'entorn laboral.

Així mateix, les dones poden estar més exposades a riscos psicosocials específics, com l'assetjament sexual o per raó de gènere, microviolències o desvaloració de la seva autoritat. Això també succeeix en els casos de treballadors i treballadores amb orientació sexual, identitat de gènere i/o expressió de gènere que no casen amb els cànons heteronormatius tradicionals.

Per tant, aquest enfocament és imprescindible per tal de configurar entorns de treball inclusius. Resulta necessari tenir en compte, per exemple, que moltes eines, espais o sistemes de treball s'han dissenyat històricament des d'un model androcèntric, sense considerar adequadament les diferències anatòmiques, fisiològiques o psicosocials entre gèneres. Aquesta ommissió contradiu el principi d'adaptar la feina a les persones i pot derivar en conseqüències perjudicials, especialment per a les dones treballadores. Per això, una prevenció eficaç ha de preveure aquests factors des de l'inici del disseny dels llocs de treball, la distribució d'espais, els torns, l'ús d'equips i la formació, entre altres aspectes essencials.

Mesures de prevenció

La incorporació de la perspectiva de gènere en la prevenció de riscos laborals requereix un enfocament integral que tingui en compte les diferents dimensions i necessitats específiques de les dones i els homes al llarg de totes les fases del sistema de gestió preventiva. Per aconseguir-ho, és necessari aplicar una sèrie de mesures estructurals que afavoreixin uns entorns

laborals més justos, segurs i inclusius. A continuació, es detallen les línies d'actuació principals:

- **Diagnòstic de la situació actual**

És fonamental recopilar informació precisa sobre la distribució de dones i homes en els diferents llocs i nivells jeràrquics dels centres penitenciaris. També cal analitzar si la política preventiva inclou la perspectiva de gènere, si els dos gèneres estan representats en l'organització de la prevenció i si aquesta perspectiva s'incorpora en les avaluacions de riscos i en la planificació de les mesures preventives.

- **Integració de la perspectiva de gènere en la gestió preventiva**

Aquesta integració ha d'incloure totes les etapes del procés preventiu:

- **Avaluació de riscos**, considerant diferències significatives, com l'exposició a formes específiques de violència o assetjament (per exemple, agressions sexuals o comentaris sexistes de les persones internes cap a les dones).
- **Planificació de mesures preventives**, incloent l'adquisició d'equips de protecció individual adaptats a les diferents morfologies i talles.
- **Formació del personal**, amb continguts específics sobre igualtat de gènere i la seva aplicació en la gestió preventiva.
- **Vigilància de la salut laboral**, assegurant que els protocols mèdics incloguin les diferències fisiològiques i les condicions específiques que afecten de diferent manera les dones i els homes.

- **Ús de llenguatge inclusiu**

Totes les comunicacions, els materials formatius i les activitats promogudes des del servei de prevenció, els comitès de seguretat i salut i els delegats i delegades de prevenció han d'empregar un llenguatge no sexista, clar i respectuós.

- **Desagregació d'indicadors per gènere**

És necessari recopilar i analitzar les dades desagregades per gènere (com, per exemple, els accidents de treball), per avaluar la participació de dones i homes en la implantació i el seguiment del pla de prevenció, així com identificar possibles desigualtats i àrees de millora.

- **Consideració d'experiències i necessitats diferenciades**
La planificació i execució de les polítiques preventives ha de garantir que s'hagin tingut en compte les experiències, necessitats i preocupacions específiques de totes les persones treballadores, amb independència del seu gènere.

Informació en prevenció de riscos laborals

La informació en prevenció de riscos laborals és un dret fonamental de les persones treballadores i una obligació de l'administració penitenciària i de les empreses col·laboradores. El seu objectiu és garantir que tot el personal tingui els coneixements necessaris per tal d'evitar o minimitzar els riscos associats a les seves funcions.

Aquesta informació s'ha d'adaptar als riscos específics de cada lloc de treball i ha de ser accessible i comprensible per a tot el personal penitenciari: personal de vigilància, monitors, personal sanitari, educadors, personal administratiu, personal de manteniment i professionals externs, entre d'altres.

Cada persona treballadora té dret a rebre informació clara i completa sobre:

- Els riscos generals i específics relacionats amb el seu lloc de treball.
- Les mesures preventives i de protecció aplicables.
- Els protocols i procediments d'actuació en situacions d'emergència.
- Els resultats de les avaluacions de riscos fetes en el seu entorn laboral (excepte informació confidencial degudament justificada, com qüestions de seguretat nacional).

Mesures preventives

- Revisar i proporcionar periòdicament informació actualitzada sobre riscos específics, mesures preventives i protocols d'emergència.
- Informar immediatament sobre qualsevol canvi en les instal·lacions o els procediments que pugui generar nous riscos.
- Utilitzar diversos formats per difondre la informació: documents escrits, fitxes de seguretat, instruccions de treball segures, cartelleria i senyalització clara i multilingüe si escau, així com

mitjans digitals (intranets, apps corporatives) per facilitar-ne l'accés.

- Garantir que tothom qui estigui a les instal·lacions penitenciàries sàpiga notificar una incidència o una situació de perill de manera ràpida i segura.

Formació en prevenció de riscos laborals

La formació en prevenció de riscos laborals és una responsabilitat ineludible per a l'administració penitenciària i les empreses col·laboradores, així com una obligació per a les persones treballadores.

L'objectiu principal és garantir que tot el personal penitenciari adquireixi les competències necessàries per protegir la seva salut i la dels altres, especialment als llocs de més risc, com els relacionats amb la seguretat interior, el contacte amb persones internes o la manipulació de substàncies perilloses.

La formació s'ha d'adaptar als riscos específics de cada lloc (vigilància, activitats socioeducatives i sanitàries, administració, etc.) i ha de preveure la diversitat de funcions i col·lectius que integren un centre penitenciari.

Cal impartir-la preferentment durant la jornada laboral, sense exigir la recuperació del temps invertit ni un increment de la productivitat. En casos excepcionals, si es fa fora de l'horari habitual, s'ha de compensar amb estones equivalents de descans retribuït.

Moments clau per a la formació

- En el moment de la contractació, independentment de la durada o la modalitat del contracte.
- Quan es produeixen canvis en les funcions assignades.
- En introduir-se noves tecnologies, equips o mètodes de treball.

L'actualització ha de ser periòdica o quan es detecten comportaments de risc o errors en l'aplicació de mesures preventives.

Continguts essencials

La formació ha de ser teòrica i pràctica, suficient i adequada, i ha d'incloure:

- Riscos específics del lloc i de l'activitat penitenciària (agressions, riscos biològics, físics, psicosocials, ergonòmics, etc.).
- Mesures preventives específiques i ús adequat d'equips de protecció individual (EPI).
- Procediments d'actuació davant d'emergències, accidents, malalties sobtades o incendis, incloent-hi simulacres periòdics.
- Seguretat física del centre (zonificació, separació interna i evacuació).
- Gestió d'incidències i comunicació de fets rellevants.
- Protocols específics, com, per exemple, els relacionats amb l'assetjament laboral o programes de promoció de la salut.
- Gestió emocional, prevenció de la síndrome de *burnout*, maneig de l'estrès i altres riscos psicosocials.

Mesures preventives complementàries

- **Programa d'acollida.** Tothom qui accedeix a prestar serveis en un centre penitenciari ha de rebre formació inicial en prevenció de riscos laborals, sense excepció i amb independència del seu vincle contractual (funcionariat, personal laboral, subcontractes, professionals externs, personal sanitari, treballadors socials, educadors, investigadors, alumnat en pràctiques, etc.).
- **Acompanyament inicial per part d'una persona de referència amb responsabilitat i formació específica.** Cal designar una persona amb experiència i coneixement de l'àrea de treball corresponent, preferiblement amb responsabilitat i formació específica en prevenció de riscos laborals, que faci tasques d'acompanyament i orientació inicial a tothom qui s'incorpori al centre penitenciari. Aquesta mesura s'ha d'aplicar amb caràcter general a totes les activitats i perfils professionals, incloent-hi el personal voluntari, amb l'objectiu de garantir l'aplicació correcta de les mesures de seguretat i salut laboral.
- **Protocol de seguiment i avaluació.** Convé verificar la comprensió de les normes de seguretat, identificar mancances formatives i recollir suggeriments per a la millora contínua del pla

d'acolliment. Aquesta documentació ha de formar part de la memòria anual de prevenció del centre.

- **Perspectiva de gènere i diversitat.** S'han d'incloure continguts específics per tal de prevenir riscos derivats de la desigualtat, la discriminació o l'assetjament per raó de gènere o identitat sexual.

Coordinació d'activitats empresarials (CAE) en centres penitenciaris

La coordinació d'activitats empresarials (CAE) és un conjunt de mesures previstes a l'article 24 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i regulades pel Reial decret 171/2004, dirigides a prevenir els riscos laborals derivats de la concurrència de diverses empreses o entitats en un mateix centre de treball.

En els centres penitenciaris, aquesta situació és habitual, ja que al costat del personal penitenciari (funcionariat i personal laboral) conviuen i interactuen altres figures, com el personal del CIRE, personal sanitari (ICS o altres), docents, empreses contractades i subcontractades (neteja, cuina, manteniment, etc.), professionals externs de fundacions en conveni amb el Departament de Justícia, voluntariat, alumnat en pràctiques, així com proveïdors, repartidors o personal d'obres, etc.

El compliment rigorós de la CAE en els centres penitenciaris és absolutament necessari perquè els riscos es multipliquen quan diferents empreses i persones actuen en un mateix espai sense la deguda comunicació i control. Per exemple:

- Risc d'interferències (una empresa fa tasques de manteniment elèctric mentre una altra neteja amb aigua a prop).
- Desconeixement mutu de procediments de seguretat.
- Falta de control d'EPI, formació, permisos, protocols.

Mesures de la coordinació d'activitats empresarials (CAE)

- **Intercanvi d'informació.** El centre penitenciari ha d'informar totes les empreses i persones externes sobre els riscos existents a l'entorn de treball i les mesures preventives aplicables. Així mateix, les empreses concurrents han d'aportar informació sobre els riscos propis de les seves activitats i sobre les mesures preventives que aplicaran durant la seva prestació de serveis.
- **Designació de responsables de la coordinació.** El centre penitenciari ha de nomenar el personal responsable de la CAE que gestioni els accessos, la documentació preventiva i la comunicació entre empreses.
- **Control documental rigorós.** Inclou la recopilació i revisió d'avaluacions de riscos, procediments de treball, certificats formatius i altra documentació legal i preventiva, abans d'iniciar l'activitat. Hi ha d'haver una actualització periòdica de la documentació preventiva de les empreses concurrents, la qual també s'ha de validar abans de cada intervenció nova, especialment si canvia el tipus de treball o el personal assignat.
- **Planificació d'activitats concurrents.** Cal establir protocols d'actuació per a tasques simultànies, delimitar zones i establir horaris o mesures d'aïllament si és necessari.
- **Vigilància del compliment.** El compliment preventiu es verifica mitjançant el control de la formació, els equips de protecció individual (EPI), les autoritzacions i l'aptitud mèdica del personal extern. També a través d'inspeccions periòdiques durant l'execució de les tasques per part del personal extern i mitjançant el registre d'incidències i comunicació immediata als serveis de prevenció i a la direcció del centre.
- **Protocols d'emergència integrats.** S'han d'implantar amb la certesa que totes les persones externes coneguin i segueixin les instruccions del pla d'autoprotecció del centre. Així mateix, és recomanable elaborar protocols comuns per a situacions crítiques: incendis, agressions, fugides, accidents laborals, contaminació, etc.
- **Registre i documentació de tota l'activitat relacionada amb la CAE,** incloent-hi les reunions de coordinació, les comunicacions preventives i les incidències detectades (incidents, accidents, etc.).
- **Implicació del Comitè de Seguretat i Salut.** A través dels delegats i delegades de prevenció, participa activament en el disseny de la CAE, el seguiment d'incidències externes i l'avaluació de la seva eficàcia en les memòries anuals.

Intelligència artificial

La implantació de tecnologies basades en intel·ligència artificial (IA) està cada cop més present en l'àmbit laboral. Aquestes tecnologies poden tenir múltiples aplicacions: sistemes de vigilància intel·ligents, anàlisi predictiva de conflictes, gestió automatitzada de processos o suport en la presa de decisions. Tanmateix, la seva introducció ha d'anar acompanyada d'una gestió preventiva adequada que garanteixi la seguretat, la salut i els drets de totes les persones implicades.

En l'àmbit penitenciari, l'ús de la IA pot tenir un impacte directe en el personal penitenciari (funcionariat, laboral, CIRE, etc.). Aquest impacte pot ser positiu si se'n fa una integració responsable i ètica, però també pot generar nous riscos laborals i psicosocials si no s'aborda correctament. Alguns exemples són:

- Sistemes d'IA que monitoritzen en temps real les accions del personal, que generen pressió o estrès.
- Algoritmes que prenen decisions de classificació o assignació d'activitats sense transparència ni supervisió humana.
- Automatització de tasques que pot provocar pèrdua de control, desmotivació o resistència al canvi.

Mesures de prevenció

- **Inclusió al Pla de prevenció.** Totes aquestes mesures i accions han de quedar recollides dins del Pla de prevenció de riscos laborals amb una planificació clara, responsables designats, recursos assignats i una avaluació periòdica.
- **Anàlisi prèvia de riscos específics.** Cal identificar els riscos físics, psicosocials, ètics i de privadesa derivats de l'ús de sistemes amb IA. Per exemple, l'estrès derivat de la vigilància automatitzada, biaixos en els algoritmes o riscos derivats d'errors tecnològics.
- **Participació de la plantilla i dels delegats i delegades de prevenció.** La implantació de sistemes d'IA ha de disposar de canals de participació activa del personal i dels seus representants, tant en la fase d'anàlisi com en la d'implementació i seguiment.
- **Formació específica.** El personal ha de rebre formació pràctica i teòrica sobre el funcionament de la tecnologia, els seus límits, i

els procediments i riscos associats. També sobre drets digitals, ciberseguretat i supervisió humana.

- **Protocol de vigilància de la salut.** Cal incloure l'impacte de la IA en els reconeixements mèdics, especialment en relació amb l'estrès, l'ansietat o la fatiga tecnològica.
- **Sistema de seguiment i auditories específiques dels algoritmes.** S'ha d'implantar un mecanisme per verificar regularment l'impacte real de la IA, detectar possibles disfuncions, errors o vulneracions i aplicar mesures correctores. Això inclou auditories tècniques, qüestionaris de percepció del personal i un registre d'incidències.
- **Protocol d'incidències i supervisió humana.** Qualsevol sistema amb IA ha d'estar supervisat per persones responsables que puguin intervenir davant d'errors, decisions inexactes o situacions crítiques. Hi ha d'haver canals clars per a la comunicació d'incidències.
- **Respecte als drets i l'ètica.** Cal garantir la transparència, el dret a la informació, la supervisió humana de les decisions automatitzades i el respecte als principis ètics i de no-discriminació. Els sistemes d'IA no poden substituir la responsabilitat professional ni vulnerar la dignitat de les persones.

Legislació aplicable

- [Llei 31/1995](#), de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals.
- [Reial decret 39/1997](#), de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció.
- [Decret 193/2007](#), de 4 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament sobre el procediment administratiu especial per a la imposició de mesures correctores d'incompliments en matèria de prevenció de riscos laborals en l'àmbit de l'administració de la Generalitat de Catalunya.
- [Reial decret 171/2004](#), de 30 de gener, sobre la coordinació d'activitats empresarials.
- [Llei orgànica 3/2007](#), de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes.
- Reglament del Parlament Europeu i del Consell pel qual s'estableixen normes harmonitzades en matèria d'intel·ligència artificial i es modifiquen determinats actes legislatius de la Unió ([Llei d'intel·ligència artificial o AI Act](#)).

- Tríptic: *Coordinació d'activitats empresarials*
- Tríptic: *El dret a la informació*
- Tríptic: *El dret a la formació*
- *El pla de prevenció*
- *L'avaluació de riscos*
- *Modalitats d'organització de la prevenció*
- Guia: *Digitalització, intel·ligència artificial i prevenció de riscos laborals*
- *La prevenció de riscos laborals des de la perspectiva de gènere*

Condicions generals dels centres penitenciaris

Les estructures dels centres penitenciaris han de ser modulars, diferenciades funcionalment i adaptades als principis de seguretat, habitabilitat i accessibilitat. Han d'equilibrar la funció de custòdia i control amb la finalitat de tractar, reinserir i respectar els drets fonamentals, sobre la base dels principis de la Llei orgànica general penitenciària, el Reglament penitenciari estatal i la normativa catalana específica, en què es prioritza, a més, la prevenció de riscos laborals.

L'adequació física dels espais penitenciaris és un element clau en la prevenció de riscos laborals, ja que influeix directament en la seguretat, la salut i el benestar del personal penitenciari.

Normativa aplicable

L'obligació de garantir la seguretat estructural recau en l'administració penitenciària, d'acord amb:

- **Llei orgànica general penitenciària 1/1979**, que regula el funcionament del sistema penitenciari a l'Estat.
- **Article 11 del Reglament penitenciari** i disposicions sobre organització funcional, que regulen els mitjans físics necessaris per assegurar els establiments.
- **Decret 329/2006, de 5 de setembre**, que aprova el Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya.
- **Reial decret 486/1997, de 14 d'abril**, que estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

Aquestes normatives es complementen per assegurar una protecció integral en tots els aspectes relacionats amb la seguretat estructural, organitzativa i operativa.

Ubicació i disseny general

D'acord amb la Llei orgànica 1/1979, general penitenciària, de 26 de setembre, en els seus articles 12 i 13, els centres penitenciaris s'han de situar en llocs que facilitin el contacte de les persones internes amb el seu entorn social i familiar, evitant així el desarrelament i contribuint de manera efectiva al seu procés de reinserció.

El Reial decret 190/1996, de 9 de febrer, pel qual s'aprova el Reglament penitenciar, concreta en els seus articles 26 a 29 com s'ha d'organitzar l'estructura interna dels centres penitenciaris.

Els centres han disposar de mòduls residencials per a l'allotjament de les persones privades de llibertat, àrees específiques per a la realització de programes de tractament, espais educatius i de formació, instal·lacions esportives, zones sanitàries per a l'atenció mèdica i àrees de treball per al personal.

S'estableix la necessitat de disposar de zones diferenciades en funció dels diferents usos i necessitats, garantint sempre condicions adequades d'habitabilitat, higiene, seguretat i funcionalitat per a totes les persones internes i per al personal penitenciari.

El Decret 329/2006, de 5 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal de Catalunya, estableix que hi ha establiments ordinaris (centres de preventius, centres de condemnats, centres oberts i àrees de serveis socials d'execució penal) i establiments especials (hospitalaris, psiquiàtrics i d'atenció sociosanitària). Segons el tipus d'establiment, disposen d'àrees funcionals clarament diferenciades i adequades a la seva finalitat, com poden ser: espais destinats a l'allotjament, l'activitat laboral, l'educació, l'atenció mèdica, el tractament individualitzat, el desenvol-



lupament d'activitats esportives i culturals, així com zones destinades a la gestió administrativa del centre, entre d'altres.

Una distribució correcta dels espais, el disseny dels accessos, els itineraris, les condicions d'habitabilitat o l'existència de zones diferenciades segons usos i perfils poblacionals són factors essencials per tal de reduir els riscos laborals dels treballadors i treballadores.

Disseny arquitectònic i mitjans físics de seguretat

La seguretat física dels centres penitenciaris és un pilar fonamental per garantir la integritat de les persones internes, del personal penitenciari i de les instal·lacions.

La normativa vigent estableix les condicions mínimes que han de complir les infraestructures i els sistemes de seguretat per tal de reduir els riscos laborals i prevenir incidents.



Els centres penitenciaris han de disposar de:

- **Murs i tancaments perimetrals** que impedeixin accedir o fugir del centre sense autorització.
- **Sistemes de vigilància** adequats al nivell de risc, incloent-hi càmeres, controls visuals i sistemes de detecció.
- **Dispositius de control d'accessos** per a persones i vehicles.
- **Portes de seguretat** que s'adaptin a la funció de cada àrea (blindades, automàtiques, manuals o d'obertura remota).

El disseny ha de permetre un control efectiu d'accessos i moviments interns, garantint tant la seguretat com l'operativitat diària del personal.

A Catalunya, la normativa específica exigeix que l'estructura arquitectònica dels centres penitenciaris:

- Garanteixi la seguretat i la salut tant de les persones internes com del personal.

- Delimiti clarament les zones de convivència, tractament, treball penitenciari, atenció sanitària i activitats culturals i esportives per tal d'evitar interferències i situacions de risc.
- Faciliti la visibilitat i el control des dels punts de vigilància, minimitzant les zones cegues.
- Afavoreixi l'ergonomia dels llocs de treball per tal de prevenir lesions per postures forçades, moviments repetitius o esforços físics innecessaris.
- Incorpori sistemes constructius i tecnològics que assegurin l'estabilitat estructural i protegeixin davant d'incendis, fugues, caigudes o possibles agressions.

Seguretat estructural en els llocs de treball

D'acord amb el Reial decret 486/1997:

- Els edificis i els locals han de tenir la resistència necessària per suportar les càrregues previstes, i han de garantir l'estabilitat mitjançant els sistemes de subjecció, carcasses o suports adequats.
- Està prohibit sobrecarregar les estructures per tal d'evitar col·lapses o accidents.

Zona d'aparcament del personal del sistema penitenciari

- L'aparcament per a treballadors és una instal·lació auxiliar que també ha de complir criteris de seguretat i prevenció de riscos. La seva correcta planificació redueix incidents i protegeix tant les persones com els béns materials del personal.

Mesures de prevenció

- **Control d'accessos**
 - Implantar un sistema d'identificació i control automàtic de matrícules per tal de restringir l'accés exclusivament al personal autoritzat.

- Incorporar barreres físiques (pilons automàtics o barreres de braç) a l'entrada i la sortida.
- Disposar de vigilància mitjançant càmeres de seguretat 24 hores.

▪ **Seguretat estructural**

- Garantir que les instal·lacions penitenciàries compleixin amb les exigències del Codi Tècnic de l'Edificació en matèria de seguretat estructural, especialment pel que fa a elements com l'alçada lliure d'accessos, les condicions d'accessibilitat universal, les dimensions mínimes de pas i amplada dels carrils de circulació.
- Assegurar una il·luminació adequada a tot el recinte, especialment en horaris nocturns.
- Senyalitzar correctament els itineraris per als vianants i les zones de circulació de vehicles per tal d'evitar atropellaments.
- Instal·lar bollards o altres elements de protecció per separar les zones de vianants i vehicles.

▪ **Protecció perimetral**

- Delimitar l'aparcament mitjançant una tanca perimetral segura, que impedeixi els accessos no autoritzats.
- Avaluat, en funció del nivell de risc, la incorporació de sistemes d'inhibició o detecció de drons per prevenir accessos aeris indeguts.

▪ **Organització i ergonomia**

- Reservar places senyalitzades a prop dels accessos per al personal amb mobilitat reduïda.
- Dissenyar places àmplies, ben delimitades i amb espai suficient per facilitar les maniobres dels vehicles.
- Evitar pendents excessius, superfícies lliscants o paviments en mal estat per minimitzar el risc d'accidents.

- **Compromís mediambiental i sostenibilitat**

- Incorporar punts de recàrrega per als vehicles elèctrics, preferentment alimentats per fonts d'energia renovable, com panells solars. Sempre que sigui possible, es recomana que s'ubiquin a l'aire lliure, en zones ventilades i separades de la resta dels vehicles, amb l'objectiu de minimitzar els riscos en cas d'incendi o sobreescalfament, facilitant així l'evacuació del fum i l'accés dels serveis d'emergència.
- Utilitzar **il·luminació led de baix consum** per tal de reduir l'ús energètic innecessari.
- Emprar **materials de construcció sostenibles**, amb una petjada de carboni baixa, i prioritzar els paviments permeables que afavoreixin la gestió eficient de l'aigua de pluja.
- Promoure l'ús del transport públic, l'ús compartit de vehicles entre el personal i facilitar **espais per a bicicletes o vehicles de mobilitat personal**, fomentant així la mobilitat activa i sostenible.

Entrades i accessos als centres penitenciaris

Les entrades i els accessos als centres penitenciaris són punts crítics de seguretat. Una gestió i un disseny correctes són essencials per garantir la protecció del personal penitenciari, de les persones internes, dels visitants autoritzats i de les mateixes instal·lacions.

Mesures de prevenció

Instal·lació de sistemes de protecció col·lectiva

- **Càmeres de seguretat amb gravació contínua.** S'han d'instal·lar dispositius de videovigilància a totes les zones d'accés, amb capacitat de gravació permanent per garantir el registre visual de les entrades i sortides, així com per detectar qualsevol comportament sospitos en temps real.
- **Pilons antivehicles.** S'han de situar a les zones d'entrada amb la finalitat d'evitar accessos forçats mitjançant vehicles. La seva



funció és dissuasiva i de bloqueig físic en cas d'intrusions a alta velocitat o envestides.

- **Mampares antibales.** S'han de col·locar en els punts d'atenció al públic o de control de documentació per tal de protegir el personal davant de possibles situacions d'agressió armada, incrementant així la seguretat passiva del lloc de treball.
- **Arcs detectors de metalls.** S'han d'utilitzar com a mesura preventiva per a totes les persones visitants, familiars, voluntariat, persones internes en trànsit i professionals externs autoritzats. Permeten detectar objectes metàl·lics potencialment prohibits o perillosos abans d'ingressar al centre.
- **Sistemes antidrons.** S'han d'implementar xarxes o dispositius tecnològics per a la detecció, interferència i neutralització de drons no autoritzats, amb l'objectiu de protegir el perímetre exterior del centre davant de possibles intents d'introducció d'objectes o vigilància il·lícita.

Organització física i arquitectònica

- **Disseny d'accessos diferenciats.** S'han d'establir circuits separats per al personal intern, proveïdors, serveis d'emergència i visites. Aquesta mesura pretén reduir interferències, millorar el control i prevenir situacions de risc derivades de l'encreuament de fluxos.

- **Control electrònic d'accessos.** Totes les portes d'entrada s'han de mantenir tancades de manera permanent i s'han de gestionar mitjançant sistemes electrònics amb registre digital de cada entrada i sortida. Aquest control centralitzat assegura una traçabilitat completa del moviment dins del centre.
- **Portes dobles o rescloses.** S'han d'incorporar sistemes de doble porta als punts d'entrada. Aquest disseny, també conegut com a resclosa, permet verificar la identitat i les pertinences de qui accedeix en una zona intermèdia abans de permetre-li el pas a l'interior, incrementant així el nivell de seguretat.

Visibilitat i vigilància

- **Minimització de zones cegues.** Cal fer una revisió arquitectònica per tal de reduir al mínim les àrees sense visibilitat pròximes als accessos, mitjançant un redisseny físic, la instal·lació de miralls convexos o càmeres addicionals.
- **Punts de vigilància estratègics.** S'han d'establir llocs de vigilància elevats o amb visió panoràmica sobre els accessos principals, que permetin una supervisió contínua i una resposta ràpida en cas de situacions irregulars.

Protocolos operatius

- **Control exhaustiu d'identitat i pertinences.** Cal exigir la verificació documental i la revisió d'objectes personals a totes les persones externes que accedeixin al centre, seguint els procediments estandarditzats i respectant els drets fonamentals.
- **Registres preventius.** S'han de preveure inspeccions planificades i aleatòries, tant a les persones com als vehicles, amb finalitats preventives i dissuasives, conforme a la normativa vigent.
- **Coordinació amb cossos de seguretat externs.** En situacions d'emergència o amenaça imminent, s'han d'activar els canals de comunicació directa amb les forces i cossos de seguretat de l'Estat, garantint una resposta ràpida i eficaç davant de qualsevol incident.

Dimensions dels centres penitenciaris

Les dimensions dels centres penitenciaris han de permetre que la feina es desenvolupi sense riscos per a la seguretat i la salut de les persones que hi treballen, i en unes condicions ergonòmiques acceptables.

Locals	En general	Serveis, oficines i despatxos
Altura terra-sostre	3 m	2,5 m
Superfície lliure per persona treballadora	2 m ²	2 m ²
Volum no ocupat per persona treballadora	10 m ²	10 m ²

Mesures preventives

- Senyalitzar adequadament totes les zones on hi pugui haver perills potencials.
- La superfície de les àrees de treball ha de ser fixa, estable, antilliscant i lliure d'irregularitats o pendents que puguin resultar perillosos.
- No s'han de deixar cables, allargadors, carros, arxivadors, caixes, papereres o altres objectes als passadissos, les zones de treball o les àrees comunes, com els lavabos i vestuaris.
- Els cables (d'electricitat, telèfon, internet, etc.) s'han de distribuir fora de les zones de pas. Si no és possible, cal protegir-los i/o fixar-los al terra mitjançant canaletes, grapes o altres sistemes adequats per tal d'evitar ensopegades.
- Extremer la precaució si el terra està humit o relliscós. En aquests casos, s'ha de senyalitzar correctament amb cartells d'avertiment com "terra mullat", com també cal netejar immediatament qualsevol vessament accidental.

Superfícies, obertures i desnivells, i baranes

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 ≥ 2 m)	• Baranes de materials rígids, de 90 cm d'altura mínima, amb protecció a sota de les baranes • Altres sistemes de seguretat equivalents
• Escales i rampes de més de 60 cm d'altura	Sempre	• Baranes o similars als costats oberts • Baranes de 90 cm d'altura mínima als costats tancats

Escales i rampes	Amplada $\geq 1,2$ m	Amplada $< 1,2$ m
1 costat tancat	Passamans	No és necessari
2 costats tancats	Passamans als dos costats	Passamans a un costat

Mesures preventives

- El personal penitenciari ha de poder dur a terme amb seguretat les operacions d'obertura, tancament, ajustament o fixació de finestres, claraboies (obertures d'il·luminació zenital) i sistemes de ventilació, evitant així qualsevol risc derivat d'aquestes tasques.
- Les finestres i les claraboies s'han de dissenyar amb sistemes de neteja segurs o s'han d'equipar amb dispositius adequats per tal d'eliminar riscos al personal que hagi de fer les tasques de manteniment i neteja.
- Convé evitar l'ús d'elements no dissenyats com a suports per a enfilar-s'hi, com ara cadires, caixes, prestatgeries o altres objectes que no tinguin prou estabilitat. Queda estrictament

prohibit pujar sobre de cadires d'oficina amb rodes.

- Qualsevol desperfecte en escales fixes s'ha de reparar immediatament, incloent-hi les superfícies en mal estat, la falta de baranes, les deficiències en la il·luminació, etc.
- Només s'han d'utilitzar elements estables i adequats a l'altura requerida, com plataformes, banquetes o escales portàtils homologades per aquest efecte.



Vies de pas i circulació interior en els edificis penitenciaris

- Les vies de circulació, tant interiors com exteriors, dins del centre penitenciari han de permetre un ús fàcil i segur per als vianants, els vehicles autoritzats i el personal que exerceix funcions prop d'aquestes zones.
- Aquestes vies han de ser adequades al nombre potencial de persones usuàries (població interna, personal penitenciari, personal tècnic, visites autoritzades) i a les característiques específiques del centre penitenciari. Cal tenir en compte l'increment de persones usuàries que hi pugui haver en el futur.
- L'amplada mínima de les portes exteriors ha de ser de 80 cm i la dels passadissos, d'un metre.
- Els envans transparents o translúcids, i especialment els de vidre, situats en dependències, zones de treball o vies de circulació dins del centre penitenciari, han d'estar clarament senyalitzats i fabricats amb materials segurs i que compleixin amb les normes que han de garantir-ne la integritat en cas d'accions violentes. Alternativament, han d'estar allunyats de les zones de pas per tal d'evitar impactes o lesions en cas de trencament accidental.

Portes

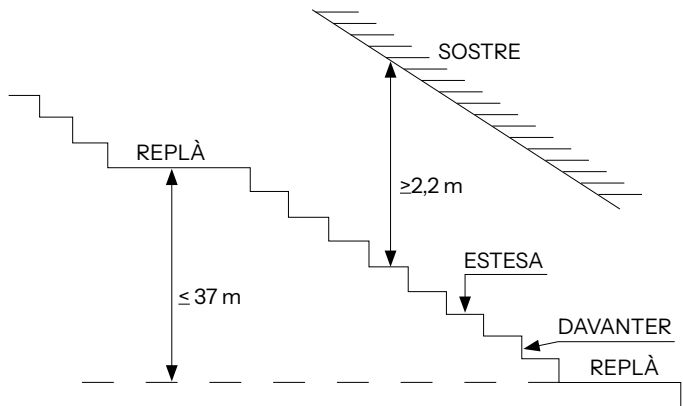
En els centres penitenciaris, com a lloc de treball, les portes han de complir una sèrie de requisits tècnics i de seguretat destinats a protegir el personal penitenciari i els visitants.

- **Portes transparents:** han de tenir una senyalització visible a l'alçada de la vista i han de disposar de protecció davant del risc de trencament accidental.
- **Portes de vaivé:** han de ser totalment transparents o han d'incorporar seccions transparents que permetin una visió clara de l'àrea a la qual s'accedeix, afavorint així la seguretat en la circulació interior del centre.
- **Portes corredisses:** han de disposar de sistemes de seguretat per evitar que surtin dels rails i, en conseqüència, el risc de caiguda o bloqueig.
- **Portes amb obertura cap amunt o portes grans de càrrega:** han d'estar equipades amb mecanismes de seguretat que impedeixin que pugui caure sobtadament.
- **Portes mecàniques:** han d'incorporar pulsadors de parada d'emergència i han de permetre l'obertura manual en cas d'error del sistema motoritzat o durant una emergència.
- **Portes d'accés a escales:** no han d'obrir directament sobre els graons, sinó sobre replans amb una amplada igual o superior a la de l'escala, garantint-ne així un ús segur i còmode.



Escales de mà

Usar les escales de mà inadecuadament o en mal estat és una de les causes més habituals de caigudes a diferent nivell. Aquest risc afecta tant el personal de vigilància com el personal tècnic i de serveis. Les escales poden ser de diferents tipus i materials (fixes, portàtils o de tisora) i poden ser de fusta o metall (habitualment alumini amb components plàstics).



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

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, ampliin 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	Fixes		De servei	
	A	B	A	B
Obertura màxima d'intersticis en paviments perforats	8 mm	10 mm	8 mm	10 mm
Amplada mínima	1m	90 cm	55 cm	
Profunditat mínima dels replans intermitjos, mesurada en direcció a l'escala	> 1/2 amplada escala i mínim 1m	1,12m	> 1/2 amplada escala i mínim 1m	1,12 m
Estesa en graons (e)	e mín.: 23 cm e màx.: 36 cm		e mín.: 15 cm	
Devanter graons (d)	d mín.: 13 cm d màx.: 20 cm		d màx.: 25 cm	
Altura màxima entre replans	3,7m			
Espai lliure vertical des dels graons	≥ 2,2			

- **Adequació a la tasca.** S'ha de seleccionar sempre l'escala més adequada segons el tipus de feina que cal dur a terme.
- **Inspecció periòdica.** Cal revisar les escales regularment per assegurar que no tinguin graons ni travessers trencats o deformats, que no hi hagi claus, estelles o substàncies relliscoses com greixos, i que les unions no presentin signes d'oxidació.
- **Condicions del calçat.** Cal utilitzar botes amb sola antilliscant i comprovar que estiguin en bon estat.
- **Emmagatzematge segur.** Les escales s'han de guardar en posició horitzontal, ben subjectades a suports fixos i protegides de la intempèrie.
- **Estabilitat abans d'usar-la.** Abans d'utilitzar l'escala, cal garantir-ne l'estabilitat. La base s'ha de sostenir sobre una superfície plana i anivellada, i cal fer servir dispositius antilliscants.
- **Escales de tisora o dobles.** Han de disposar de cadenes o mecanismes centrals que en limitin l'obertura per tal d'evitar plecs accidentals.
- **Transport adequat.** Durant el transport, l'escala ha d'anar plegada, amb els trams extensibles recollits i la part davantera orientada cap avall.
- **Límit d'ascens.** No s'ha de superar l'antepenúltim graó per tal de garantir la seguretat i evitar situacions d'equilibri inestable.

Ordre, neteja i manteniment

L'ordre, la neteja i el manteniment dels espais de treball són elements fonamentals per garantir la seguretat, la salut i el benestar del personal penitenciari. Un entorn net i organitzat no només prevé accidents i redueix el risc d'errors operatius, sinó que també contribueix a un clima laboral més saludable i eficient.

En aquest sentit, l'aplicació del sistema de "taula neta" en els llocs administratius i assimilats es converteix en una mesura clau de prevenció i confidencialitat. Consisteix a assegurar que, en finalitzar la jornada o absentar-se del lloc,

no hi quedin documents, dispositius o dades sensibles exposades, reduint així la possibilitat d'extraviaments, accessos no autoritzats o filtracions d'informació.

Mesures preventives

- **Neteja regular.** Les dependències de servei, les àrees de treball i les instal·lacions s'han de netejar periòdicament, seguint un pla establert que garanteixi unes condicions d'higiene adequades.
- **Seguretat durant la neteja.** Les tasques de neteja s'han de dur a terme en condicions que no suposin cap risc per a les persones presents. És necessari triar els moments més adequats per fer-les, tenint en compte que en molts espais penitenciaris l'activitat es desenvolupa les 24 hores del dia.
- **Manteniment preventiu i correctiu.** Totes les instal·lacions s'han de sotmetre a un manteniment periòdic per evitar l'aparició de deficiències que puguin posar en perill la seguretat o la salut. Qualsevol anomalia detectada s'ha d'informar i reparar amb la màxima rapidesa possible.
- **Organització dels espais.** És fonamental mantenir les eines, els documents i els equips en els llocs assignats, degudament etiquetats i fàcilment accessibles per afavorir un entorn de treball segur i eficient.



Emmagatzematge i mobiliari

Una gestió adequada del magatzem i el mobiliari és clau per prevenir riscos com la caiguda d'objectes, cops o talls. El disseny i l'ús correcte dels espais destinats a l'emmagatzematge contribueixen a mantenir un entorn de treball segur i eficient.

Mesures preventives

- **Fixació segura del mobiliari.** Cal fixar els armaris i prestatgeries a la paret o a terra per evitar bolcades, especialment si són alts o estrets.
- **Distribució equilibrada del pes.** No s'han de sobrecarregar els armaris i prestatgeries, i cal evitar col·locar objectes pesants als prestatges superiors.
- **Ús correcte dels calaixos.** No es poden obrir alhora diversos calaixos del mateix moble, per evitar desestabilitzacions.
- **Accés segur als objectes.** No està permès enfilar-se ni recolzar-se als armaris o prestatgeries per aconseguir objectes situats en altura; s'han d'utilitzar escales segures i adequades.
- **Disseny segur del mobiliari.** Les taules i la resta de mobles han de tenir les cantonades arrodonides o protegides per evitar lesions en cas de col·lisió.
- **Emmagatzematge de materials peril·losos.** Els objectes tallants (tisores, cúters, eines, etc.) i els articles punxants o tallants confiscats s'han de guardar sempre a la seva funda o en contenidors tancats per evitar talls accidentals. A més, s'han de guardar amb clau, fora de l'abast de la població interna.

Material de treball d'oficina

Encara que els equips i materials utilitzats a les oficines no solen implicar riscos greus, és important tenir en compte que, com qualsevol altre equip de treball, poden generar situacions de perill si no s'utilitzen adequadament. Per aquest motiu, és imprescindible que tot el personal disposi de les instruccions d'ús en l'idioma oficial i rebi la informació i formació necessàries per garantir-ne un ús segur i correcte.

Mesures preventives

- **Ús segur d'eines tallants.** No es pot utilitzar cap eina de tall sense saber amb claredat com utilitzar-la correctament.

- **Respectar la funció de cada eina.** Les eines s'han d'usar exclusivament per a la funció per la qual van ser dissenyades. Per exemple, mai s'ha d'utilitzar un cúter com si fos un tornavís.
- **Mantenir les proteccions de seguretat.** No s'han d'enretirar, en cap concepte, les proteccions que impedeixen l'accés als elements mòbils de les màquines, com guillotines, destructores de paper o ventiladors.
- **Gestió segura de materials trencats.** En cas de trencament de vidres o altres materials similars, s'han de recollir amb escombra i recollidor, evitant sempre fer-ho amb les mans. Els residus s'han de dipositar als contenidors específics per a vidre o segons el protocol establert. Els materials trencats, com vidres o peces metàl·liques, poden esdevenir elements perillosos si s'utilitzen com a arma, per la qual cosa és fonamental gestionar-ne la recollida i eliminació de manera segura i immediata, evitant en tot moment que la població interna hi tingui accés.

Il·luminació

Els espais de treball en els centres penitenciaris, incloses les oficines administratives, han de tenir una il·luminació adequada a les tasques que s'hi desenvolupen, especialment quan impliquen l'ús de pantalles d'ordinador. Sempre que sigui possible, cal prioritzar la llum natural, complementant-la amb llum artificial quan sigui necessari.

La il·luminació artificial s'ha de distribuir en dos nivells: una il·luminació general homogènia i una il·luminació puntual o localitzada en aquelles zones que necessitin més intensitat, com taules de treball o àrees de lectura. En cap cas la font de llum s'ha de col·locar a prop o darrere de la pantalla, per tal d'evitar enlluernaments i reflexos molestos.

Per a les tasques administratives i d'oficina, es recomana una intensitat mínima de 500 luxs. La llum ha de ser tan uniforme com sigui possible, evitant contrastos excessius, ombres, enlluernaments o reflexos que puguin provocar fatiga visual o incomoditat.

- **Contrast.** Es produeix quan hi ha una gran diferència entre la llum emesa per dues superfícies de treball diferents (papers, pantalla, taula). El problema principal sol estar en l'elecció de taules fosques. Es recomana optar per colors com el gris, beix, crema o fusta natural.

- **Reflexos.** Apareixen a causa de fonts de llum directa, ja sigui natural (finestres) o artificial. Per prevenir-los, és fonamental un disseny adequat del lloc de treball en relació amb la llum. També poden utilitzar-se elements de difusió apropiats, com persianes, cortines o difusors en els focus d'il·luminació. Les pantalles antireflexos i els filtres ajuden a mitigar els reflexos lleus. Les pantalles s'han de situar formant un angle de 90 graus respecte de les finestres i prou allunyades d'aquestes per tal d'evitar la incidència directa de llum. Mai s'ha de col·locar una pantalla directament davant d'una finestra ni a contrallum. Les pantalles de cristall líquid, per la seva naturalesa, no solen generar reflexos. En cas que n'apareguin, no s'ha de modificar la posició de la pantalla si això obliga a adoptar postures forçades o incorrectes.
- **Enlluernaments.** Es produeixen per la presència de fonts de llum molt intenses que es reflecteixen en superfícies clares. Les mesures de prevenció són les mateixes que per als reflexos. És recomanable que el mobiliari tingui un acabat mat per a reduir-ne el risc.

Mesures preventives

- **Il·luminació natural sempre que sigui possible.** Els espais de treball han d'aprofitar la llum natural en la mesura del possible. Quan no és suficient, s'ha de complementar amb il·luminació artificial general i, si és necessari, amb il·luminació puntual adaptada a les tasques específiques.
- **Distribució uniforme de la llum.** La il·luminació ha de ser homogènia i s'han d'evitar contrastos bruscos, ombres o canvis sobtats d'intensitat. És important eliminar els enlluernaments, tant directes com indirectes, especialment als llocs amb pantalles, seguint les recomanacions ergonòmiques.
- **Enllumenat d'emergència i seguretat.** Tots els espais han de disposar de sistemes d'enllumenat d'emergència, evacuació i seguretat per garantir la visibilitat adequada en cas de fallada elèctrica o incidència.
- **Nivells adequats segons l'activitat.** Els nivells mínims d'il·luminació han de complir amb la normativa vigent i s'han d'adaptar a les necessitats visuals de cada espai. A les zones amb risc de caiguda, topada o altres accidents, aquests nivells s'han de duplicar. Les àrees administratives o de control requereixen una il·luminació elevada, mentre que en passadissos, magatzems o vestidors pot ser suficient una intensitat moderada o baixa, segons les tasques que s'hi duguin a terme.

- **Il·luminació mínima de 50 lux.** En el context penitenciari, fins i tot les zones de pas ocasional (com ara passadissos poc transitats o accessos secundaris) han de tenir una il·luminació mínima d'almenys 50 lux per garantir les condicions de seguretat adequades. Encara que la normativa general (RD 486/1997) estableix un mínim de 25 lux per a aquestes àrees, en entorns d'alta seguretat com els centres penitenciaris aquesta xifra és insuficient. Una il·luminació de 50 lux o més permet una visibilitat adequada per tal d'identificar persones, moviments i objectes amb claredat, la qual cosa és fonamental per prevenir agressions, detectar comportaments sospitosos i facilitar una resposta immediata del personal en cas de possibles incidents. S'han d'eliminar les zones fosques. Amb més il·luminació es poden veure millor les imatges en els monitors de vigilància.
- **Distribució uniforme,** sense ombres ni racons foscos que podrien aprofitar-se per fer emboscades o actes violents.

Recomanacions d'il·luminació mínima

Zona del centre penitenciari	Exigència visual	Nivell mínim d'il·luminació (lux)
Àrees o locals d'ús habitual (menjador, sala de descans, sala d'espera, vestidors, etc.)	Baixa	100
Sales de reunions, cel·les, etc.	Moderada	200
Treball administratiu, ús d'ordinadors, videovigilància, centraletes	Alta	500
Vies de circulació	Baixa	50
Tallers	Alta	400
Zones d'escorcolls (ingressos, comunicacions, etc.)	Alta	500
Gimnasos	Moderada	200
Cuines	Alta	500
Infermeria	Alta	500

Zones de control o vigilància (garites, sales de monitoratge, etc.)	Alta	300-500
Zones comunes / patis	Moderada	100-200 (als exteriors es pot ajustar per horari)
Accessos i perímetres exteriors	Moderada	100-300 (segons el nivell de risc)
Escola	Alta	500
Bugaderia	Alta	500

Temperatura

El control de la temperatura en els centres penitenciaris ha de garantir el compliment conjunt de la normativa penitenciària i de la legislació en matèria de prevenció de riscos laborals, assegurant les condicions tèrmiques adequades tant per a les persones internes com per al personal que exerceix la seva feina en aquests entorns.

1. Llei orgànica general penitenciària (LOGP) – Llei orgànica 1/1979

- Article 3: estableix que el règim penitenciar ha de garantir el respecte a la dignitat dels interns i els seus drets fonamentals.
- Articles 19 i del 36 al 40: indiquen que l'administració penitenciària ha de vetllar per la salut i la higiene de les persones internes.

Aquests principis impliquen que les condicions ambientals (inclosa la temperatura) han d'estar dins d'uns marges que no comprometin la salut física ni psicològica de les persones privades de llibertat.

2. Reglament penitenciar (Real decreto 190/1996)

- Article 14: obliga a mantenir unes condicions higienicosanitàries adequades en tots els espais del centre.
- Article 226: recull que les instal·lacions han de disposar de serveis de manteniment que garanteixin un funcionament òptim dels sistemes, la qual cosa inclou la climatització.

3. Llei de prevenció de riscos laborals (Llei 31/1995)

Aquesta llei s'aplica tant al personal penitenciari com a la població interna que duu a terme activitats laborals dins del centre.

- Article 4: defineix les condicions de treball, entre les quals l'ambient tèrmic, com a factor de risc.
- Article 14 i següents: garanteixen el dret a una protecció eficaç davant dels riscos que puguin afectar la seguretat o salut en el treball.
- RD 486/1997 (reglament específic de les condicions dels llocs de treball).
 - Annex III: estableix les temperatures mínimes i màximes recomanades.

4. Reial decret llei 14/2022, d'1 d'agost, de mesures de sostenibilitat econòmica en l'àmbit del transport, en matèria de beques i ajudes a l'estudi, així com de mesures d'estalvi, eficiència energètica i de reducció de la dependència energètica del gas natural.

Aquest real decret llei va ser aprovat en un context de crisi energètica a conseqüència de la guerra a Ucraïna, amb l'objectiu de reduir el consum d'energia a l'Estat, especialment de gas natural. Entre altres mesures, inclou directrius sobre l'ús de la climatització en edificis del sector terciari, fixant límits de temperatura:

- **Estiu (refrigeració):** temperatura mínima de **27 °C**.
- **Hivern (calefacció):** temperatura màxima de **19 °C**.
- **Amb excepcions justificades per raons laborals, de salut o de seguretat.**

El Reial decret llei 14/2022 no s'aplica de manera directa i generalitzada als centres penitenciaris tal com ho fa amb oficines, comerços o estacions de transport, però sí que pot tenir efectes parcials en zones administratives o d'atenció al públic, sempre que no comprometi la salut, la seguretat ni els drets fonamentals de les persones internes o treballadors.

A més, preval la normativa específica penitenciària i de prevenció de riscos laborals (LOGP, RD 190/1996, Llei 31/1995, RD 486/1997), que garanteix condicions tèrmiques adequades per al tipus d'activitat i la naturalesa de l'entorn penitenciari.

Usos de l'edifici o local	Limitació de temperatura establerta al Reial decret llei 14/2022	Rang de temperatura establerta al RD 486/1997	Rang de temperatura a complir
a) Administratiu b) Comercial (botigues, supermercats, grans magatzems, centres comercials i similars) c) Públic: - Culturals (teatres, cines, auditoris, centres de congressos, sales d'exposicions i similars) - Establiments d'espectacles públics i activitats recreatives - Restauració (bars, restaurants i cafeteries)	Locals calefactats $t \leq 19^{\circ}\text{C}$	Treballs sedentaris 17 a 27°C	Treballs sedentaris 17 a 19°C
		Treballs lleugers 14 a 25°C	Treballs lleugers 14 a 19°C
	Locals refrigerats $t \geq 27^{\circ}\text{C}$	Treballs sedentaris 17 a 27°C	Treballs sedentaris 17 a 27°C
		Treballs lleugers 14 a 25°C	Treballs lleugers 14 a 25°C

Velocitat de l'aire i tipus de treball:

Tipus de treball	Ambient	Velocitat de l'aire recomanada (m/s)
Sedentari	No calorós	0,25
Sedentari	Calorós	0,5
No sedentari	Calorós	0,75

Humitat relativa (HR) als llocs de treball tancats:

- Recomanada: entre el 30 % i el 70 %

Excepció (per risc d'electricitat estàtica):

- Als locals on hi ha risc per electricitat estàtica, la humitat relativa mínima ha de ser del 50 %.



Aplicació pràctica en els centres penitenciaris

- **Cel·les, zones comunes i de pas.** Segons la normativa penitenciària, han de disposar d'un sistema que permeti mantenir la temperatura dins de rangs saludables tant a l'hivern com a l'estiu. Una cella no aconsegueixi els límits tèrmics o els excés deixi pot considerar-se una vulneració del dret de disposar d'una cella amb condicions d'habitabilitat i dignitat.
- **Tallers, cuines i gimnasos.** Com que estan subjectes a l'activitat física, s'han de mantenir entre els 14 i 25 °C, amb sistemes de ventilació i climatització adequats. Una temperatura excessiva pot provocar cops de calor, deshidratació o baixades de tensió, mentre que el fred excessiu pot causar trastorns musculars o respiratoris.
- **Despatxos, sales de control, administració, zones comunes i de pas.** En ser treballs predominantment sedentaris, s'ha de mantenir una temperatura d'entre 17 i 27 °C per tal d'evitar variacions tèrmiques brusques, fluxos d'aire directes i una humitat inadequada.

Mesures de prevenció

- **Cal reduir la transmissió de la calor a través de parets i finestres,** col·locant persianes i vidres tintats i instal·lant l'aire condicionat de manera perimetral, és a dir, al voltant de la sala.

- **S'ha de comprovar que el sistema de distribució de l'aire estigui equilibrat**, de manera que els cabals d'aire i la seva velocitat siguin els adequats per tal d'evitar possibles molèsties provocades pels corrents d'aire.
- **Manteniment adequat dels sistemes d'aire condicionat.** S'han de netejar i revisar periòdicament (filtres, torres de refrigeració, ventiladors, etc.) amb la finalitat de prevenir els riscos per a la salut que poden ocasionar els bacteris, virus, fongs o àcars de la pols que s'hi formen.

Ventilació

L'objectiu de renovar l'aire és restaurar l'oxigen i evacuar els subproductes de l'activitat humana, com les olors desagradables, l'excés de vapor d'aigua, el CO₂, etc.

La ventilació d'un local pot ser natural o forçada:

- La **ventilació natural** s'aconsegueix deixant obertes les portes, finestres, etc., que comuniquen amb l'ambient exterior.
- La **ventilació forçada** utilitza ventiladors per tal d'aconseguir la renovació de l'aire.

Tipus de treball	Renovacions d'aire net, per hora i per treballador	
	Ambients no calorosos	Ambients calorosos 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.	

En general, la ventilació natural sol ser suficient quan l'espai no presenta fonts de contaminació addicionals més enllà de les mateixes persones usuàries. No obstant això, és un paràmetre difícil de controlar, ja que la taxa de renovació de l'aire depèn de factors variables, com les condicions climàtiques i la grandària o la disposició de les obertures a l'exterior.

Per contra, la ventilació forçada permet un control molt més precís i ajustat, i és especialment recomanable en espais tancats sense accés directe a l'exterior, com és el cas d'algunes dependències penitenciàries.

És important tenir en compte aquest aspecte en les futures redistribucions dels espais, ja que els sistemes de ventilació forçada es dissenyen específicament per a la dimensió i distribució originals de les estades. Si es modifiquen els espais sense adaptar el sistema, hi pot haver desequilibris com corrents d'aire excessius, entrades sense retorn d'aire o zones sense renovació, la qual cosa pot derivar en molèsties significatives i problemes de salut per al personal.

Mesures de prevenció

- **Fer mesuraments periòdics de la qualitat de l'aire interior** per tal d'assegurar que els nivells de contaminants (com el diòxid de carboni i els compostos orgànics volàtils, entre d'altres) es mantinguin dins dels límits establerts per la normativa vigent.
- **Proporcionar informació i formació adequades** sobre la importància de la ventilació i les mesures preventives implantades. Això inclou instruccions clares sobre l'ús correcte dels sistemes de ventilació i la conveniència de mantenir les finestres obertes sempre que sigui possible.
- **Garantir el manteniment regular dels sistemes de climatització i ventilació**, amb l'objectiu d'assegurar-ne un funcionament correcte i prevenir la proliferació de microorganismes. Aquest manteniment s'ha de fer d'acord amb el que estableix el Reial decret 238/2013, que modifica el Reglament d'instal·lacions tèrmiques en els edificis (RITE).

Confort acústic

Encara que els nivells de soroll en determinades àrees dels centres penitenciaris poden no suposar un risc auditiu directe (risc d'hipoacúsia o sordesa), sí que poden generar molèsties importants i efectes negatius sobre el benestar del personal i les persones internes. Entre els impactes més comuns hi ha les distraccions, l'augment de l'estrès, la dificultat en la comunicació i, fins i tot, alteracions fisiològiques o psicològiques.

Segons la Nota tècnica de prevenció 503 (*Confort acústic: el soroll a les oficines*), s'ha observat que les queixes del personal augmenten notablement

quan el nivell sonor supera els 50 dBA, especialment en tasques administratives o de gestió en espais tancats.

En l'entorn penitenciari, el soroll pot provenir d'instal·lacions tècniques de l'edifici, del moviment de persones internes, del funcionament d'emissores, portes automàtiques, equips de ventilació i maquinària, de zones comunes o del trànsit exterior. Una exposició constant al soroll, fins i tot a nivells moderats, pot reduir la concentració, augmentar la tensió i dificultar el desenvolupament de les tasques.



Mesures preventives

- **Insonoritzar els despatxos, les sales de reunió del personal, les cabines de control, les aules de formació, etc.,** tancant les portes per limitar la transmissió del so entre espais.
- **Aïllar els equips especialment sorollosos**, com grups electrògens, emissores (motors de portes i rastells), sistemes de radiofreqüència o compressors, situant-los en recintes tècnics o zones no ocupades per personal de manera habitual.
- En **oficines administratives o àrees obertes**, s'ha d'instal·lar material fonoabsorbent al sostre, les parets i el terra. L'ús de mampares acústiques o elements divisoris també ajuda a reduir la transmissió del so entre llocs (sempre que sigui possible per motius de seguretat).
- **Substituir o reubicar els equips sorollosos**, com impressores, fotocopiadores o destructors de documents, optant per versions de baixa emissió sonora o situant-los en espais separats.
- **Dissenyar adequadament els sistemes de ventilació i climatització**, utilitzant conductes amb aïllament acústic, silenciadors i suports antivibratoris que evitin sorolls mecànics i vibracions.
- **Revisar l'aïllament acústic de les portes i les finestres**, especialment en despatxos perimetrals o zones pròximes als patis, els accessos o les vies de servei, utilitzant materials que contribueixin a reduir el soroll exterior.

Aigua potable

La disponibilitat d'aigua potable per als treballadors en els centres penitenciaris també està regulada pel Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

L'aigua ha de ser salubre, ha d'estar higiènicament garantida i ha de provenir d'un sistema de proveïment apte per al consum humà.

Les instal·lacions han d'estar adequadament distribuïdes en relació amb els llocs de treball per poder-hi accedir amb rapidesa i comoditat.

Mesures preventives

- **Instal·lar fonts d'aigua potable exclusives per al personal**, clarament diferenciades de les utilitzades per la població interna.
- **Situar aquestes fonts en zones d'ús exclusiu del personal**, com oficines administratives, sales de descans, zones de vigilància i dependències del personal tècnic o sanitari.
- **Dur a terme de manera periòdica la identificació, el manteniment i el control sanitari de les fonts**, seguint els protocols interns del centre i la normativa de prevenció de riscos laborals.
- **Preveure mesures alternatives de subministrament segur en cas d'avaría o contaminació**, com dispensadors, garrafes precintades o ampolles individuals, per garantir que l'accés a l'aigua potable sigui en condicions higièniques.

Locals de descans

El personal penitenciari ha de disposar d'espais habilitats per al descans.

Aquests espais permeten recuperar-se físicament, regular la temperatura corporal després de l'exposició a condicions climàtiques adverses i fer pauses necessàries per prevenir l'esgotament físic, l'estrès i la sobrecàrrega mental.

Mesures preventives

- **Garantir que les condicions ambientals**, d'il·luminació, la ventilació i la temperatura de les sales de descans siguin equivalents a les de la resta de dependències del centre penitenciari.
- **Dotar aquests espais de taules i cadires amb respall**, adaptades al nombre de persones que puguin fer-ne servir simultàniament, i garantir-ne la comoditat i funcionalitat.
- **Assegurar les condicions de descans adequades per al personal en situació d'embaràs o lactància**, oferint espais tranquils i confortables que respectin les seves necessitats específiques.

Menjadors

Els centres penitenciaris tenen menjadors específics per al personal, equipats amb un servei de cuina que proporciona menjar preparat diàriament. El seu funcionament ha de garantir condicions higièniques òptimes, un ambient confortable i un accés senzill i ordenat.

En molts centres penitenciaris, especialment en els de règim ordinari i de més dimensió, les cuines i els serveis de menjador disposen de persones internes que fan tasques com a part del seu tractament penitenciari o programes de reinserció. Encara que aquesta pràctica és habitual i positiva des d'una perspectiva rehabilitadora, sempre ha d'anar acompanyada de mesures estrictes de prevenció i seguretat per al personal penitenciari que treballa o accedeix a aquests espais.

Mesures preventives

- **Supervisar permanentment** les activitats realitzades per les **persones internes** assignades a la cuina, en el cas que n'hi hagi, a través de la presència operativa del personal penitenciari i la implementació dels sistemes de control i videovigilància corresponents.
- **Delimitar clarament les zones del personal i de les persones internes**, establint àrees separades i sense contacte físic directe.

- **Instal·lar barreres físiques o elements de separació**, com taulells de pas, portes amb control d'obertura o divisions vidriades, que permetin la supervisió sense una exposició directa.
- **Formar i informar el personal** usuari del servei sobre els protocols d'actuació en situacions de risc o conflicte en aquesta zona.

En els centres de medi obert i les àrees de serveis socials d'execució penal, l'estructura és diferent. En molts casos no hi ha un menjador centralitzat, per la qual cosa el personal ha de disposar de zones habilitades on escalfar, conservar i consumir el menjar portat de casa o adquirit a l'exterior.



Mesures preventives

- **Disposar d'espais diferenciats, nets i tranquils**, destinats al descans i els àpats.
- **Equipar aquestes zones amb microones, nevera, aigua potable i el mobiliari adequat.**
- **Respectar la separació entre els espais d'atenció al públic o persones internes i les zones reservades al personal**, tant per qüestions d'higiene com de privacitat i seguretat.

Independentment del tipus de centre, els espais de menjador del personal han de complir amb les mesures de seguretat, salut ambiental i benestar establertes per la normativa vigent desenvolupada anteriorment.

Espais i materials de primers auxilis en els centres penitenciaris

En cas que un treballador o treballadora del centre penitenciaris tingui una lesió o malestar, ha de poder rebre una atenció bàsica immediata en un lloc adequat

i amb els materials necessaris per tal d'aplicar els primers auxilis. A més, és imprescindible informar-ne a la persona responsable jeràrquica per poder tramitar el comunicat d'accident laboral, fins i tot si no hi ha baixa mèdica.

En els centres on es disposa de serveis sanitaris, habitualment la primera intervenció la fa aquest servei, abans de derivar el treballador o treballadora a la mútua col·laboradora amb la Seguretat Social.

Mesures preventives i organitzatives

- **Disposar d'un local destinat als primers auxilis** en els centres de més de 50 treballadors o en els que en tenen 25 o més si així ho determina l'autoritat laboral. El local ha d'estar equipat amb llitera, bona ventilació, il·luminació adequada i accés fàcil.
- **Assegurar que el material de primers auxilis sigui l'adequat** pel que fa a la quantitat i les característiques, en funció del nombre de treballadors, els riscos presents a cada àrea del centre i la distància al centre sanitari més pròxim.
- **Adaptar el contingut de les farmacioles** al nivell de formació en primers auxilis del personal, garantint-ne la utilitat pràctica en situacions d'emergència.
- **Assumir la responsabilitat del manteniment, la reposició i el control del material de primers auxilis**, la qual, encara que en molts casos és proporcionat per la mútua col·laboradora amb la Seguretat Social, correspon a l'administració penitenciària o a l'entitat gestora en el cas de centres de serveis socials.

Contingut mínim de les farmacioles de primers auxilis

D'acord amb la normativa vigent, el contingut mínim obligatori que ha d'incloure una farmaciola de primers auxilis és el següent:

- Desinfectants i antisèptics autoritzats (alcohol, aigua oxigenada, povidona iodada, etc.)
- Gases estèrils
- Cotó hidròfil
- Benes
- Esparadrap
- Apòsits adhesius (com tiretes)

- Tisores d'ús exclusiu per a la farmaciola (no es poden fer servir les d'oficina)
- Pinces
- Guants d'un sol ús (de làtex, vinil o materials equivalents)

Material addicional recomanat

Per al personal que ha rebut formació sobre primers auxilis, es recomana que les farmacioles incloguin material complementari, la provisió del qual correspon a l'administració o entitat responsable del centre:

- Material per al control d'hemorràgies, com benes hemostàtiques (impregnades amb agents que afavoreixen la coagulació), torniquets tàctics o d'emergència o embenatges de pressió.
- Manta tèrmica aïllant.
- Màscara per a la reanimació cardiopulmonar (RCP).
- Tub o canàcula de Guedel, per garantir l'obertura de la via aèria (ús exclusiu per a personal format).
- Bosses de gel fred instantani.
- Aigua o sèrum fisiològic al 0,9% en envasos monodosi (en cas de no disposar de recipients rentauïlls).
- Tovallolletes netejadores sense alcohol (especialment per a vehicles de servei).
- Cremes o apòsits específics per a cremades.
- Cremes o apòsits per a picades d'insectes.
- Bosses de plàstic per llençar el material contaminat o d'un sol ús.

Organització, revisió i manteniment

- És recomanable establir un procediment intern de gestió, revisió i reposició del contingut de les farmacioles, i designar les persones responsables de verificar periòdicament el seu estat.
- Cal disposar d'un formulari de control que inclogui la relació completa del material obligatori i complementari, amb la finalitat de facilitar-ne el seguiment per part del personal responsable.

- Els delegats i delegades de prevenció han de supervisar que el manteniment i la gestió de les farmàcies es duguin a terme correctament, d'acord amb la normativa i els protocols establerts.
- Cada vehicle oficial (com els de vigilància exterior o trasllats) ha de tenir una farmaciola amb el mateix contingut bàsic que les existents al centre, adaptat a les necessitats del servei.

Serveis higiènics i vestidors en els centres penitenciaris

Els centres penitenciaris han de garantir unes condicions mínimes de salubritat i benestar en relació amb els serveis higiènics (lavabos, dutxes, vàters) i els vestidors destinats al personal. Aquests espais no només són essencials per a la higiene personal, sinó també per a la dignitat, seguretat i comoditat dels qui treballen en entorns d'alta exigència com el penitenciari.

Mesures preventives

- Disposar de **lavabos** equipats amb vàters, miralls, aigua corrent calenta, sabó i sistemes higiènics per assecar les mans, com tovalloles d'un sol ús o assecadors d'aire.
- Dotar els vestidors de **seients i armariets individuals** amb tancament que tinguin prou espai per guardar la roba i el calçat de manera segura i ordenada. Es recomana un doble armariet per separar la roba de carrer i la de feina.
- Garantir l'existència de **dutxes** amb aigua calenta i freda, accessibles per a tot el personal que les necessiti, especialment en torns amb alta exigència física o exposició a agents biològics o químics.
- Instalar **recipients higiènics i tancats** en els lavabos per a dones per poder llençar els productes d'higiene íntima, com compreses o tampons.
- Equipar les cabines dels lavabos amb **portes de tancament interior i penjadors** per garantir la privacitat i funcionalitat de l'espai.
- Assegurar que les **dimensions dels lavabos, les dutxes i els vestuaris** siguin còmodes i no presentin dificultats, adaptades al

nombre de persones que els puguin utilitzar simultàniament. S'han de construir amb materials que en facilitin la neteja i manteniment.

- **Separar els espais higiènics per gènere**, i en cas que no hi hagi instal·lacions diferenciades, establir torns d'ús altern per garantir la intimitat i el respecte a la diversitat del personal.
- Evitar l'ús d'aquests espais amb **diferents finalitats de les previstes**, com ara zones de descans, d'emmagatzematge o àrees improvisades de treball.
- Mantenir l'**ordre** als vestidors i evitar deixar objectes personals fora dels armariets, com ara calçat sobre els armaris, per tal de facilitar-ne la neteja, millorar la imatge de l'entorn i prevenir riscos.

Legislació aplicable

- [Llei orgànica 1/1979](#), de 26 de setembre, general penitenciària.
- [Reial decret 190/1996](#), de 9 de febrer, pel qual s'aprova el Reglament penitenciari (article 11).
- [Decret 329/2006](#), de 5 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya.
- [Reial decret 486/1997](#), de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- Guia: *L'oficina ergonòmica*
- *Quadern preventiu. Confort en el clima laboral*
- Fitxa de prevenció: *Seguretat als llocs de treball*
- *Consell preventiu. La caiguda d'altura*
- *Consell preventiu. Emmagatzematge i distribució*
- *Consell preventiu. Atrapaments o aixafament per objectes*

Risc elèctric

Malgrat que el risc elèctric no és un dels més freqüents en l'entorn penitenciari, la seva gravetat potencial el converteix en un factor d'especial atenció. Les conseqüències d'una exposició a l'electricitat poden ser greus o fins i tot mortals, com s'ha constatat en cossos de seguretat i personal d'emergències. Per això, la seva prevenció i control han d'estar integrats en la gestió de riscos laborals dels centres penitenciaris.

El risc elèctric fa referència als perills derivats de l'ús o la presència d'energia elèctrica. Entre les conseqüències més comunes destaquen:

- **Descàrregues elèctriques:** danys provocats pel pas de corrent elèctric a través del cos humà. Es poden produir per contacte directe amb elements amb tensió o per contacte indirecte amb parts metàl·liques que han quedat accidentalment electrificades.
- **Cremades:** derivades del pas de corrent elèctric o de l'arc elèctric.
- **Caigudes i cops:** resultat d'una descàrrega o arc elèctric que desestabilitza la persona afectada.
- **Incendis i explosions:** originats per curtcircuits o sobrecàrregues.

Per evitar accidents o curtcircuits, els cables elèctrics es disposen en conjunts:

- En alta tensió, normalment s'utilitzen tres fils (un tern) separats entre si, si no estan aïllats.
- En baixa tensió, s'agrupen quatre conductors (tres fases i un neutre), que poden estar aïllats i canalitzats junts, tant aèriament com subterràniament.

Els curtcircuits es poden produir per deterioració d'instal·lacions, accidents mecànics, obres, filtracions d'aigua, etc. Provoquen la connexió accidental entre fases o entre una fase i terra, que causa un flux elèctric intens capaç de fondre conductors metàl·lics, projectar partícules incandescentes i generar incendis. A més, es poden electrificar superfícies normalment inactives, que poden provocar riscos addicionals de contacte indirecte.

Subministrament elèctric en els centres penitenciaris

Encara que el Reglament penitenciari no conté disposicions específiques sobre instal·lacions elèctriques, sí que estableix la necessitat que les instal·lacions i els materials dels centres siguin adequats, segurs i supervisats conforme

a les condicions tècniques i legals vigents. Això s'entén en el context de garantir condicions dignes i segures per a les persones internes i el personal.

La possible interrupció del subministrament elèctric constitueix una vulnerabilitat operativa que pot afectar directament la seguretat del centre penitenciari. Per això, s'ha de considerar com un risc rellevant dins del sistema de seguretat, integrant-se en els denominats “cercles concèntrics de protecció”, és a dir, un conjunt de capes successives de mesures dissenyades per prevenir i minimitzar qualsevol punt feble en la infraestructura i en el funcionament del centre.

Per aquesta raó, els centres penitenciaris disposen de diversos mecanismes dissenyats específicament per garantir que l'energia no quedi interrompuda, fins i tot en situacions d'emergència.

- **Generadors d'emergència (grups electrògens)**

Els centres penitenciaris estan equipats amb generadors elèctrics d'emergència, coneguts també com a grups electrògens. Aquests dispositius funcionen de manera autònoma i estan dissenyats perquè s'activin automàticament quan es detecti un tall en el subministrament elèctric general.

La seva funció és garantir que els sistemes essencials del centre continuïn operatius fins i tot en absència de corrent extern. Això inclou mantenir en funcionament els tancaments electrònics, les portes de seguretat, les càmeres de videovigilància, els sistemes d'alarma, l'enllumenat d'emergència i els sistemes de comunicació interna.

L'objectiu principal és evitar que una interrupció elèctrica pugui provocar una fallada en la seguretat o pugui generar un entorn descontrolat dins del recinte.

Els generadors solen funcionar amb dièsel i estan situats en zones estratègiques i protegides del centre. Requereixen un manteniment periòdic per tal d'assegurar-ne la fiabilitat.

- **Sistemes d'alimentació ininterrompuda**

A més dels generadors, els centres penitenciaris disposen de sistemes d'alimentació ininterrompuda, coneguts per les seves sigles com a SAI (en castellà).

Aquests dispositius proporcionen energia durant els segons o minuts que transcorren entre el tall del subministrament elèctric principal i l'entrada en funcionament del generador.

El seu paper és crucial per tal d'evitar que els equips sensibles s'apaguin sobtadament. S'utilitzen principalment en servidors informàtics, controls electrònics d'accés, sistemes de videovigilància o centrals de comunicació. En assegurar una transició sense interrupcions, els SAI protegeixen tant els dispositius com la informació crítica que hi ha emmagatzemada.

- **Infraestructura elèctrica reforçada (doble connexió)**

Alguns centres penitenciaris, especialment els més moderns o reformat, disposen de sistemes elèctrics amb doble connexió.

Això significa que la instal·lació pot rebre energia des de dos punts diferents de la xarxa elèctrica general, la qual cosa ofereix més garantia de continuïtat. En cas de fallada en una de les línies de subministrament, l'altra pot mantenir el servei sense necessitat de recórrer immediatament als generadors.

Aquesta duplicitat, encara que no és obligatòria en tots els centres, constitueix una mesura de reforç que redueix significativament la vulnerabilitat en cas d'incidències externes o talls generals.

Mesures preventives

- **Plans de contingència energètica.** Davant la possibilitat de talls prolongats o decisions simultànies en els sistemes elèctrics, els centres penitenciaris han de disposar de plans de contingència específics. Aquests plans estableixen les actuacions necessàries per tal de garantir l'ordre, la seguretat i l'operativitat bàsica en absència de subministrament elèctric. Entre les mesures que es poden aplicar s'inclouen: l'encesa manual de generadors, la reorganització de funcions del personal, la limitació de desplaçaments interns de persones internes, el reforç de la vigilància en punts sensibles i la priorització de recursos disponibles. Aquests protocols estan dissenyats per activar-se de manera immediata i els ha de conèixer el personal del centre, que rep formació específica per aplicar-la correctament.
- **Manteniment preventiu i revisions tècniques.** Els centres penitenciaris han de dur a terme inspeccions periòdiques de tota la infraestructura elèctrica: generadors, cablejat, centres de transformació, quadres elèctrics i dispositius de protecció. Aquest manteniment inclou proves de funcionament, revisions tècniques, reposició de peces desgastades i control de combustible en el cas dels generadors. La prevenció és fonamental per

evitar fallades elèctriques inesperades que puguin posar en risc la seguretat del centre. Aquestes tasques solen estar regulades per la normativa estatal i han de ser executades per personal qualificat.

- **Formació i autorització.** No s'han de fer treballs sobre instal·lacions elèctriques si no es disposa de la formació específica i l'autorització corresponent.
- **Desconnexió segura.** En qualsevol situació de risc o dubte, s'ha d'interrompre el pas de corrent elèctric utilitzant els interruptors automàtics (magnetotèrmics), tal com especifica el Reglament electrotècnic de baixa tensió. Si és necessari, cal avisar una persona instal·ladora autoritzada o la companyia elèctrica perquè procedeixi a la desconnexió total des de la caixa general de protecció.
- **Reparacions segures.** S'han d'evitar les reparacions provisionals. Els cables danyats s'han de substituir immediatament per d'altres de nous que compleixin la normativa vigent.
- **Ús responsable d'endolls.** Els endolls no s'han de sobrecarregar connectant diversos dispositius en una mateixa presa sense control, ja que pot provocar sobreescalfaments o curtcircuits.
- **Identificació de danys.** Si es detecta un endoll amb signes d'haver tingut un curtcircuit o deterioració (olor de cremat, coloració anòmala, deformació), cal enretirar-lo i comunicar-ho al servei de manteniment perquè el revisi o substitueixi immediatament.

En la gestió de la seguretat en els centres penitenciaris, és fonamental considerar la possibilitat de sabotatges deliberats a les infraestructures crítiques, com la xarxa elèctrica, per part de la població interna. Aquests actes poden tenir l'objectiu de generar apagades, alterar el funcionament dels sistemes de videovigilància, obrir portes automatitzades o facilitar intents de fugida, motins o agressions.

Mesures preventives

- **Protecció física de quadres elèctrics.** Els quadres elèctrics han d'estar situats en recintes tancats amb clau, fabricats amb materials resistents a impactes i manipulacions. Aquests espais han d'estar clarament senyalitzats com a zones restringides i protegits contra accessos no autoritzats mitjançant panys de seguretat o sistemes electrònics de control.

- **Control d'accessos a zones tècniques.** L'accés a sales elèctriques, canalitzacions i espais on se situen instal·lacions crítiques ha d'estar limitat exclusivament al personal autoritzat. Per això, es recomana l'ús de targetes electròniques, claus codificades, etc., que permetin un seguiment detallat de les entrades i sortides.
- **Revisió periòdica d'instal·lacions.** S'han d'establir protocols d'inspecció programada de totes les instal·lacions elèctriques, amb especial atenció als signes de manipulació, la deterioració, les connexions anòmales o els sabotatges. Aquestes revisions han de quedar documentades i han de formar part del pla de manteniment preventiu del centre.
- **Formació del personal tècnic en detecció de manipulacions.** El personal encarregat del manteniment elèctric ha de rebre formació específica en la identificació d'intents de sabotatge o alteracions no autoritzades en els sistemes. Aquesta formació ha d'incloure casos pràctics, coneixements de seguretat activa i coordinació amb els equips de vigilància del centre.

Legislació aplicable

- [Reial decret 614/2001](#), de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del risc elèctric.
- [Reial decret 842/2002](#), de 2 d'agost – Reglament electrotècnic per a la baixa tensió.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

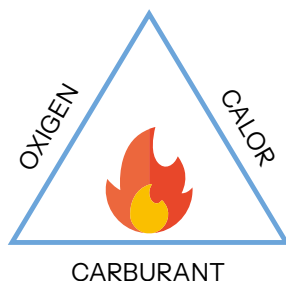
- *Quadern preventiu. Seguretat de màquines eina*

Incendis

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 perquè s'iniciï el foc. Guspira.



La prevenció i el control d'incendis en els centres penitenciaris és una qüestió de màxima rellevància, tant per la complexitat de l'entorn com per les greus conseqüències que pot tenir qualsevol incident d'aquest tipus. Aquests espais concentren una gran quantitat de persones en règim de reclusió, amb mobilitat limitada i sota estrictes mesures de seguretat, la qual cosa en dificulta una evacuació ràpida i segura en cas d'emergència, que en cas de produir-se seria sectoritzada.

A més, els centres penitenciaris tenen múltiples zones de risc: tallers, cuines, àrees d'emmagatzematge de productes inflamables o instal·lacions elèctriques complexes, la qual cosa incrementa la probabilitat que un incendi es pugui iniciar i propagar si no s'adopten les mesures preventives adequades.

Un incendi en aquest context no només pot provocar pèrdues materials, sinó també posar en greu perill la vida i la integritat física de les persones internes, de la població treballadora i dels equips d'emergència. Així mateix, pot comprometre la seguretat general del centre, derivant en situacions de caos, descontrol o conflictes addicionals.

Mesures de prevenció d'incendis

- **Mantenir lliures les vies d'evacuació.** Els passadissos, escales, vestíbuls i sortides d'emergència sempre han d'estar sense objectes que puguin dificultar l'evacuació ràpida i segura en cas d'incendi.
- **Ordre i neteja en zones de treball i emmagatzematge.** Les àrees de treball i els espais d'emmagatzematge s'han de mantenir lliures de residus, embalatges o materials inflamables que puguin facilitar la propagació del foc.
- **Control d'accessos a les zones de risc.** Les àrees on s'emmagatzemen els productes inflamables, els quadres elèctrics o la maquinària han d'estar restringides al personal autoritzat i degudament senyalitzades.

- **Emmagatzematge de productes inflamables i combustibles.** Substàncies com la gasolina, dissolvents o altres productes inflamables s'han d'emmagatzemar de forma aïllada i allunyats de qualsevol font d'ignició, en espais ventilats i clarament identificats com a zones de risc.
- **Disposició dels residus en els espais habilitats.** Els residus s'han de dipositar exclusivament en els locals o contenidors previstos per a aquesta finalitat, evitant que s'acumulin en zones de trànsit o treball, la qual cosa podria suposar un risc d'incendi o dificultar l'evacuació.
- **Ús de líquids inflamables només en zones ventilades.** Els líquids inflamables s'han de manipular únicament en àrees ben ventilades per tal d'evitar l'acumulació de vapors que es puguin encendre.
- **No s'han de mesclar substàncies químiques.** Les substàncies químiques s'han d'emmagatzemar separatament, evitant qualsevol combinació que pugui generar reaccions perilloses, com vapors inflamables o alliberament de calor.
- **Ventilació adequada de locals tancats.** Especialment en zones d'emmagatzematge de productes químics, s'ha de garantir una bona ventilació natural o forçada per evitar l'acumulació de vapors.
- **Prohibició de fumar durant la manipulació de productes perillosos.** Queda totalment prohibit fumar a les zones on es manipulin gasos, líquids inflamables o substàncies químiques que puguin generar atmosferes explosives.
- **Manteniment de la instal·lació elèctrica.** La instal·lació elèctrica s'ha de mantenir en perfecte estat, mitjançant revisions periòdiques per prevenir curtcircuits, sobrecàrregues o possibles punts d'ignició.
- **Evitar sobrecàrregues elèctriques.** No es poden connectar diversos equips elèctrics en una sola presa de corrent o regleta, especialment si no és prou suficient, per tal de prevenir reescalfaments i curtcircuits.
- **No es poden carregar els equips calents.** Mai s'ha de subministrar combustible als equips o la maquinària quan estan calents, com per exemple generadors en funcionament, ja que el contacte amb líquids inflamables pot provocar un incendi d'immediat.

- **Utilització d'eines ignífugues i equips amb aïllament reforçat.** Les màquines i eines utilitzades a les zones amb risc d'incendi han de ser resistents al foc i han de disposar de doble aïllament elèctric. Per evitar descàrregues per electricitat estàtica, es recomana connectar els equips a terra i utilitzar calçat antiestàtic.
- **Allunyar les ampolles de fonts de calor.** Les ampolles de gasos o productes inflamables s'han de mantenir sempre allunyades de fonts de calor, espurnes o flames obertes per tal d'evitar riscos d'ignició.
- **Cal evitar l'ús de greixos o olis i manipular ampolles amb les mans brutes.** No s'han d'aplicar substàncies greixoses a les connexions, com tampoc s'han de tocar les ampolles amb les mans impregnades d'oli o greix, ja que poden reaccionar perillósament amb certs productes, com l'oxigen.
- **S'ha d'eliminar immediatament qualsevol fuga de gasos o líquids inflamables.** En cas de detectar una fuga, s'ha de controlar i solucionar immediatament, seguint els procediments de seguretat establerts.
- **Senyalització d'emergència adequada.** Les rutes d'evacuació, les sortides d'emergència, la ubicació d'extintors i altres mitjans de protecció han d'estar senyalitzats de manera clara, visible i conforme a la normativa de seguretat.
- **Formació i conscienciació del personal.** Tot el personal ha de rebre formació periòdica sobre prevenció d'incendis, ús d'equips d'extinció i actuació en cas d'emergència, incloent-hi simulacres pràctics.
- **Formació pràctica i periòdica específica sobre intervenció en incendis dolosos** provocats per persones internes a l'interior de cel·les, incloent-hi procediments d'obertura de portes amb presència de fum, ús segur de l'equip de respiració autònoma, actuació coordinada amb bombers i protecció pròpia davant de possibles agressions en situacions de crisi.

Mesures de minimització de danys

Les mesures de minimització de danys en cas d'incendi són aquelles accions, sistemes i procediments destinats a reduir al màxim les conseqüències sobre les persones, els béns i les instal·lacions una cop ha iniciat el foc, afavorint una resposta ràpida, segura i eficaç.

Entre les principals mesures de minimització de danys en cas d'incendi hi ha la sectorització d'espais, les instal·lacions de detecció i alarma i els mitjans d'extinció, ja que permeten contenir el foc, alertar amb rapidesa i actuar immediatament per reduir-ne els efectes.

Sectorització

La sectorització consisteix a dividir un edifici en diferents zones utilitzant elements constructius amb resistència al foc. Aquesta mesura té l'objectiu de confinar un possible incendi dins del sector afectat i així evitar-ne la propagació a la resta de l'immoble.

Gràcies a aquesta organització estructural, es protegeix tant les persones com les instal·lacions, i facilita que hi hagi una intervenció més ràpida i eficaç per part dels equips d'emergència.

Instal·lacions de detecció i alarma d'incendi

Les instal·lacions de detecció i alarma d'incendi en centres penitenciaris són un sistema integral dissenyat per garantir una resposta ràpida i eficaç davant de qualsevol conat d'incendi.

Aquestes instal·lacions s'han de sotmetre a un manteniment periòdic obligatori, els controls i les actuacions del qual han de quedar degudament registrats d'acord amb la normativa vigent.

Aquest sistema ha de complir amb la normativa vigent, especialment amb el que estableix el Codi Tècnic de l'Edificació i el Reglament d'instal·lacions de protecció contra incendis, i està implementat amb els components essencials següents:

- **Detecció automàtica.** Cal instal·lar detectors a totes les zones i locals de l'edifici, d'acord amb els criteris normatius, amb la seguretat que tots els punts de l'àrea que s'hagin de protegir estiguin coberts. Això permet identificar amb rapidesa qualsevol índex de foc, com fum o calor.
- **Polsadors manuals d'alarma.** En punts estratègics, cal col·locar polsadors perquè el personal els pugui activar manualment en cas d'emergència. I han d'estar connectats al sistema de detecció perquè quedin integrats tant en les línies de comunicació com de control.
- **Central de detecció.** La central automàtica de detecció d'incendis, ubicada al centre de control d'interior (CCI), rep tots els senyals emesos pels detectors i polsadors distribuïts per l'edifici. A partir d'aquests senyals, amb la informació d'aquesta central, el personal responsable del CCI pot supervisar en temps real l'estat del sistema, donar avis als funcionaris del sector corresponent perquè puguin comprovar i

informar de la veracitat de l'alarma, i sota l'autorització del cap de serveis respondre de manera immediata davant de qualsevol emergència.

- Tots els mòduls han de disposar, en cada torn, del següent material de seguretat en estat operatiu i amb el manteniment actualitzat: equip de protecció individual contra incendis (EPI ignífug), equip de respiració autònoma (ERA), mànega, extintor i sistema de detecció. El centre ha de garantir que es pugui accedir ràpidament al material en cas d'emergència. Se n'ha de revisar l'estat i la ubicació periòdicament.
- **Avís intern.** El sistema es complementa amb mecanismes d'avís intern per tal d'alertar el personal i posar en marxa els protocols d'evacuació i emergència.

Extinció

Els mitjans d'extinció són el conjunt d'equips, instal·lacions i dispositius dissenyats per controlar o apagar incendis en les seves fases inicials o desenvolupades. S'han de mantenir sempre lliures d'obstacles que en dificultin la localització, accés o utilització en cas d'emergència.

- **Extintors manuals.** Element bàsic per al primer atac a conats d'incendi. S'han de distribuir per tot l'edifici per cobrir tots els punts de l'àrea a protegir. Són de tipus portàtil. Els extintors es classifiquen segons el tipus d'**agent extintor** que contenen, ja que cadascun està dissenyat per combatre determinats tipus de foc. A continuació, els principals tipus:

- **Extintors de pols seca polivalent (ABC).** Contenen una pols química seca que actua sufocant el foc per inhibició química. Són eficaços contra:

- Focs tipus A: materials sòlids (fusta, paper, tèxtil).
- Focs tipus B: líquids inflamables (gasolina, oli, pintura).
- Focs tipus C: gasos inflamables.

Són els més comuns en edificis, inclosos els centres penitenciaris, per la seva versatilitat.

- **Extintors de diòxid de carboni (CO₂).** Fan servir el gas CO₂ com a agent extintor, que desplaça l'oxigen i refreda el foc. No deixen residus i són ideals per:



- Focs tipus B: Líquids inflamables.
- Focs elèctrics: quadres elèctrics, servidors, maquinària sensible.

Estan pensats especialment per a locals amb risc elèctric, com, per exemple, en quadres elèctrics.

- **Extintors d'escuma (AFFF).** Contenen una mescla d'aigua i escuma que refreda i aïlla el foc. Són els indicats per:

- Focs tipus A i B.

Estan reemplaçant els extintors de pols seca, ja que ofereixen el mateix nivell d'eficàcia sense generar el núvol de pols que pot afectar la visibilitat, provocar inhalació de partícules i deixar residus.

- **Extintors especials.** Dissenyats per als focs tipus D (metalls inflamables com magnesi o sodi) o tipus F (olis de cuina). Usen agents específics i s'empren en entorns molt concrets, com laboratoris o cuines industrials. Actualment, es comencen a comercialitzar extintors per a l'extinció de bateries de liti.

- **Boques d'incendi equipades (BIE).** Instal·lació fixa amb mànegues, situades estratègicament. Inclouen una llança de triple efecte (raig, con i boira) i una clau de pas inicial que s'ha d'obrir per activar el sistema. L'ús està previst per al personal entrenat, com també per a part dels equips d'intervenció interns.
- **Extinció automàtica.** Pot ser de diversos tipus. Els més comuns són el sistema fix de ruixadors automàtics d'aigua i el sistema d'extinció per gas per als espais amb un risc d'incendi elevat. Aquest es fa servir per a les sales amb quadres elèctrics, sales de servidors, campanes de cuina, generadors elèctrics, etc. Estan dissenyats per actuar de manera immediata i automàtica en cas d'incendi i aportar més capacitat de control i extinció.
- **Hidrants exteriors.** Dispositius connectats a la xarxa d'aigua, situats en els vials perimetrals dels edificis. Són d'ús exclusiu per als serveis d'extinció d'incendis i han de romandre sempre accessibles, sense obstacles que n'impedeixin l'ús o l'estacionament de vehicles d'emergència.
- **Mantes apagafocs,** també anomenades mantes ignífugues o contra incendis, són dispositius de seguretat utilitzats per sufocar focs incipients i que actuen per sufocació, és a dir, eliminant l'oxigen. A més, s'utilitzen per aïllar focs localitzats, com els que es produeixen en bateries elèctriques, fregidores o, fins i tot, en una persona, evitant així que el foc es propagui.

Pla d'emergència i autoprotecció

En un entorn tan complex i sensible com el penitenciari, on conviuen persones privades de llibertat, professionals de diferents àmbits i estructures d'alta seguretat, la resposta davant de les emergències ha d'estar perfectament planificada, coordinada i assajada.

Disposar d'un pla d'emergència en un centre penitenciari no només és una necessitat operativa fonamental, sinó també una exigència legal recollida en la normativa espanyola i catalana en matèria de prevenció de riscos laborals i seguretat. Aquests plans permeten establir una organització interna clara, protocols d'actuació definits i els recursos necessaris per fer front de manera eficaç a situacions d'emergència que puguin posar en perill la vida de les persones, la seguretat de les instal·lacions o l'ordre del centre.

Pla d'emergència

Un pla d'emergència és un document tècnic i organitzatiu que estableix el conjunt de mesures, procediments i recursos necessaris per actuar de manera ràpida, segura i coordinada davant de qualsevol situació de risc que pugui produir-se en un centre o instal·lació. El seu objectiu principal és protegir la integritat de les persones, minimitzar els danys materials i garantir una resposta eficaç en cas d'incident.

Aquest pla no es limita exclusivament als incendis, sinó que inclou també situacions com:

- Riscos elèctrics (fallades, curtcircuits, electrocucions).
- Risc d'explosió (per gasos, productes inflamables o reaccions químiques).
- Intrusions o amenaces externes (intrusisme, agressions, avisos o detecció de paquets bomba).
- Conductes antisocials o violentes (baralles, agressions internes).
- Fenòmens meteorològics adversos (inundacions, vents forts, etc.).

El pla d'emergència s'emmarca dins de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, i actua sobre la població treballadora.

Pla d'autoprotecció

El pla d'autoprotecció és un document més ampli que inclou el pla d'emergència com un dels seus apartats. El pla d'autoprotecció integra la identificació i

avaluació de riscos, la planificació preventiva, els recursos disponibles, l'estructura organitzativa de seguretat i els procediments d'actuació davant d'emergències.

Es regula per la Norma bàsica d'autoprotecció (RD 393/2007, pel qual s'aprova la Norma bàsica d'autoprotecció dels centres, establiments i dependències dedicats a activitats que puguin donar origen a situacions d'emergència, i la seva modificació pel RD 524/2023) i, en l'àmbit català, pel Decret 30/2015, pel qual s'aprova el catàleg d'activitats i centres obligats a adoptar mesures d'autoprotecció i s'estableix el contingut d'aquestes mesures, que depèn del Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya. Aquest pla té un enfocament més ampli: no només preveu la protecció dels treballadors, sinó també de les persones internes, els visitants, els béns i l'entorn, davant de situacions que puguin afectar la seguretat pública.

Aquests plans són fonamentals en els centres penitenciaris, on s'han de tenir en compte factors afegits, com la convivència amb la població interna, els protocols de seguretat i la protecció de la població treballadora.

Mesures preventives

- **Coordinació de les actuacions del personal.** Totes les mesures preventives i actuacions davant d'emergències per part del personal han d'estar plenament alineades amb el que estableixen el pla d'emergència i el pla d'autoprotecció del centre. La seva execució ha de seguir els protocols definits, sota la coordinació de l'equip directiu i dels responsables de seguretat.
- **Configuració dels equips d'intervenció.** Els equips de resposta davant d'emergències s'han d'organitzar en funció del personal designat a cada edifici, tenint en compte la seva ubicació, els torns i els horaris de treball. Aquesta estructura ha de permetre una actuació ràpida, eficient i adaptada a la realitat operativa del centre.
- **Capacitació bàsica per a tot el personal vinculat al centre.** Tothom qui desenvolupa la seva activitat dins del centre penitenciar (ja sigui personal propi, d'empreses externes o voluntariat) ha de conèixer el procediment d'activació d'alerta mitjançant el codi establert. Així mateix, ha d'estar preparat per efectuar una primera intervenció únicament si disposa dels mitjans necessaris i sense comprometre la seva pròpia seguretat.
- **Formació i conscienciació del personal.** Tot el personal ha de rebre formació contínua en prevenció d'incendis, ús d'extintors i mitjans d'extinció, procediments d'evacuació i resposta davant

d'emergències. Aquesta formació ha d'incloure simulacres periòdics, així com el coneixement dels rols assignats a cada persona dins del pla d'emergència.

Legislació relacionada

- [Reial decret 513/2017](#), de 22 de maig, pel qual s'aprova el Reglament d'instal·lacions de protecció contra incendis.
- [Reial decret 393/2007](#), pel qual s'aprova la Norma bàsica d'autoprotecció dels centres, establiments i dependències dedicats a activitats que puguin donar origen a situacions d'emergència, i la seva modificació pel Reial decret 524/2023.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- *Plans d'emergència*

Recintes confinats

En l'entorn penitenciari, hi ha diferents espais que reuneixen les condicions pròpies d'un espai confinat. Les galeries de servei, els túnels tècnics, les arquetes i els recintes subterranis són exemples comuns d'aquesta mena d'entorns. Es tracta de zones d'accés limitat, amb escassa ventilació natural i no destinades a una ocupació contínua, la qual cosa incrementa significativament els riscos quan es requereixen intervencions en el seu interior.

L'accés a aquestes galeries sol produir-se de manera periòdica per fer-hi tasques de manteniment, inspecció i reparació de conduccions elèctriques, d'aigua o de comunicacions. No obstant això, la seva configuració física pot donar lloc a atmosferes perilloses (deficients en oxigen, amb presència de gasos tòxics o inflamables) i a altres riscos derivats de la mobilitat reduïda, la mala il·luminació o les postures forçades.

Entre els perills principals destaquen l'asfíxia per falta d'oxigen, la intoxicació per acumulació de substàncies tòxiques, com el monòxid de carboni, o el risc d'explosió en presència de vapors inflamables. A més, el risc elèctric es multiplica si hi ha parts metàl·liques sota tensió o s'utilitzen eines inadequades per a aquests entorns.

- **Autorització formal d'entrada.** Abans de fer qualsevol treball en un espai confinat, és imprescindible disposar d'una autorització d'entrada emesa pel personal responsable de manteniment o seguretat.

Aquest document garanteix que s'han avaluat adequadament els riscos i que s'han aplicat les mesures de seguretat necessàries. L'autorització ha d'incloure una llista de verificació (*checklist*) amb els aspectes clau, com la ventilació prèvia, el mesurament de gasos, l'aïllament de fonts d'energia, la disponibilitat d'equips de rescat i la protecció personal, així com les condicions específiques en les quals s'ha de dur a terme la tasca.

Aquesta autorització ha de ser vàlida únicament per a la jornada de treball prevista i s'ha de renovar en cas de modificació de les condicions o d'interrupció prolongada del treball. No s'ha d'accedir al recinte confinat sense aquest permís degudament signat i si hi no va un equip mínim de dues persones, una de les quals ha de ser un recurs preventiu, com a garantia d'una intervenció controlada i segura.

- **Ventilació forçada.** Abans d'accedir a l'espai confinat, cal ventilar adequadament l'espai, de manera forçada, per renovar completament l'aire interior. Durant el treball, hi ha d'haver ventilació contínua, adaptada a la densitat i als possibles contaminants.
- **Mesurament de l'atmosfera interior.** S'han de fer mesuraments previs i continus del nivell d'oxigen, així com dels gasos tòxics o inflamables. Aquests mesuraments s'han d'efectuar des de l'exterior, utilitzant equips de detecció calibrats, i s'han de repetir durant tota la intervenció, especialment si hi ha possibilitat de variació en l'atmosfera.
- **Arnès i línia de vida.** Tothom qui accedeixi a l'interior de l'espai confinat ha de portar un arnès de seguretat connectat a una línia de vida fixa, gestionada des de l'exterior. Aquest sistema permet el rescat immediat en cas d'emergència i evita que el rescatador s'exposi als mateixos riscos.
- **Vigilància externa continuada.** Durant tota la intervenció, hi ha d'haver una persona formada i autoritzada a l'exterior, en contacte permanent amb qui treballa dins de l'espai. Aquesta persona és la responsable d'activar el protocol de rescat si es detecta qualsevol situació anòmla.

- **Protecció respiratòria.** Quan no es pot garantir la qualitat de l'aire per mitjans tècnics (ventilació, aïllament, etc.), és obligatori usar equips de protecció respiratòria adequats, ja siguin semiautònoms o autònoms, en funció de la perillositat de l'atmosfera.
- **Senyalització i bloqueig.** S'ha de senyalitzar de manera visible i clara la realització de treballs en espais confinats. A més, cal bloquejar totes les fonts energètiques, canonades o conductes connectats al recinte per tal d'evitar l'entrada accidental de substàncies perilloses o l'accionament de sistemes automàtics durant la intervenció.

Legislació

- [Llei 31/1995](#), de prevenció de riscos laborals.
- [Reial decret 39/1997](#), Reglament dels serveis de prevenció.
- [Decret 30/2015](#), de 3 de març, del Departament d'Interior, pel qual s'aprova el catàleg d'activitats i centres obligats a adoptar mesures d'autoprotecció i se'n fixa el contingut.

Seguretat viària

L'ús de vehicles constitueix una eina essencial i inseparable per al desenvolupament de múltiples funcions dins del sistema penitenciari. Tant en activitats logístiques com en tasques d'acompanyament, supervisió o trasllat, els vehicles són clau per garantir el funcionament eficient i segur dels centres i del personal que hi treballa.

Dins de l'entorn penitenciari, es diferencien diversos tipus de vehicles i usos:

- **Conductors del mateix departament que no transporten persones internes.** La seva funció principal és traslladar altres treballadors i treballadores, així com paqueteria o documentació oficial. Sovint manipulen càrregues voluminoses o pesades, com els estris personals de les persones internes quan se les trasllada entre centres.
- **Vehicles interns de petita grandària (elèctrics).** Circulen per l'interior dels centres. La senyalització horitzontal mitjançant línies contínues permet diferenciar clarament les zones per als vianants de les àrees destinades a la circulació de vehicles, per tal d'evitar interferències i reduir riscos.
- **Professionals de l'àrea de tractament.** Poden ser els responsables de conduir els vehicles de transport de persones internes sota supervisió, en sortides programades.
- **Visites domiciliàries i comprovacions laborals.** En les sortides, el personal tècnic pot fer servir vehicles oficials que poden conduir ells mateixos, la qual cosa implica valorar l'estat de les vies, la distància i la durada del trajecte.
- **Altres serveis de transport.** L'ús de vehicles també s'estén al transport de subministraments, atenció mèdica (ambulàncies) i manteniment.

Una de les causes més freqüents d'accidentalitat entre el personal penitenciari és l'accident de trànsit, ja sigui com a vianants o conduint vehicles durant el servei.

Els accidents es poden classificar com a **accidents en missió**, ocorreguts durant la jornada laboral, o accidents **in itinere**, que es produeixen en el trajecte entre el domicili i el centre de treball. Tots dos tipus tenen la consideració d'accident laboral i requereixen la implementació de mesures preventives per part de l'administració o de l'empresa, sense deixar de costat la responsabilitat individual del mateix treballador o treballadora d'adoptar hàbits segurs, també, en la seva vida quotidiana.

Les causes més comunes d'aquests accidents es relacionen amb l'estat de la via, les condicions del vehicle, factors humans (com la distracció, la fatiga o errors de conducció) i també amb accions intencionades per part de terceres persones.

El servei de prevenció del centre penitenciari ha de fer una avaluació rigorosa dels riscos associats a l'ús de vehicles abans de la seva posada en marxa i sempre que es produeixin canvis significatius en les condicions de treball. Aquesta avaluació és clau per tal d'establir mesures preventives eficaces que garanteixin la seguretat tant de les persones treballadores com de les persones internes i terceres persones.

Les conseqüències físiques més habituals són lesions lleus, com esquinços cervicals, traumatismes i contusions.

La prevenció en l'ús de vehicles ha de tenir en compte tant els aspectes tècnics com els organitzatius, assegurant la formació específica de les persones conductores, la revisió periòdica dels vehicles, la correcta planificació de rutes i la sensibilització sobre la importància de la conducció responsable.

Mesures de prevenció

- **Inspecció i manteniment dels vehicles.** Els vehicles s'han de sotmetre a revisions periòdiques per tal d'assegurar que es troben en condicions òptimes de funcionament, amb especial atenció als frens, els pneumàtics, la direcció i els sistemes de senyalització. En cas que, després de la revisió, es determini que un vehicle no compleix els requisits mínims de seguretat i operativitat, s'haurà de retirar de manera immediata del servei i donar de baixa temporalment o definitivament, segons l'abast de les deficiències detectades.
- **Formació específica i contínua.** Tot el personal que condueixi vehicles ha de rebre una formació teòrica i pràctica en conducció segura, maniobres d'emergència, conducció evasiva i ús correcte dels dispositius d'emergència. Aquesta formació s'ha d'actualitzar periòdicament.
- **Condicions ergonòmiques.** Els vehicles han d'estar adaptats a les necessitats físiques de cada persona conductora. És necessari ajustar correctament els seients, reposacaps i miralls per evitar postures forçades, fatiga i lesions musculoesquelètiques.
- **Compliment de la normativa viària.** Encara que els vehicles de trasllat poden tenir la consideració de prioritaris en situacions d'emergència (amb dispositius específics de llum i so), sempre

s'ha de respectar la normativa general de circulació, garantint la seguretat d'un mateix i de terceres persones.

- **Conducció segura i defensiva.** La persona que condueix ha de mantenir l'atenció, la prudència i la diligència en tot moment. El principi de conducció segura implica anticipar-se als comportaments dels altres usuaris, mantenir la distància de seguretat, evitar distraccions i adaptar-se a les condicions meteorològiques i del trànsit.
- **Apititud per a la conducció.** Abans de prendre qualsevol medicació, és imprescindible consultar amb el personal mèdic o farmacèutic si pot afectar la capacitat de conducció. Alguns medicaments habituals, com els analgèsics, antihistamínics, psicofàrmacs o relaxants musculars, poden reduir els reflexes o provocar somnolència.
- **Estat físic i mental adequat.** No s'ha de conduir en condicions de fatiga ni després de fer àpats copiosos, consumir alcohol o substàncies estimulants. Les persones que treballen per torns, especialment en horari nocturn, han d'anar especialment en compte amb els símptomes de cansament, com es detalla en l'apartat corresponent d'aquesta guia.
- **Ús adequat dels sistemes de seguretat.** Sempre cal dur el cinturó de seguretat correctament col·locat. També és important ajustar bé el reposacaps per prevenir lesions cervicals.

Conducció eficient

La conducció eficient contribueix a reduir el consum energètic i la contaminació ambiental, alhora que minimitza el desgast físic i l'estrès associat a la conducció. Algunes recomanacions bàsiques per tal d'afavorir aquest tipus de conducció són:

- **Arrencar el vehicle sense accelerar** i iniciar la marxa immediatament (en el cas dels motors dièsel, es recomana esperar uns segons abans de començar).
- **Utilitzar la primera marxa només per iniciar el moviment** i passar a segona al més aviat possible.
- **Mantenir un ritme suau i constant**, evitant frenades o acceleracions brusques.

- **Circular amb marxes llargues** sempre que sigui possible, especialment en trams rectes o amb poc trànsit.
- **Mantenir les revolucions entre 1.500 i 2.500 rpm**, segons el tipus de motor (gasolina o dièsel).
- **Revisar regularment la pressió dels pneumàtics i l'estat del motor**, ja que influeixen directament en el consum de combustible i en la seguretat del vehicle.
- **Reduir el pes del vehicle**, transportant només el que és imprescindible. L'excés de càrrega fa incrementar el consum i el desgast mecànic.
- **Evitar l'ús de l'aire condicionat si no és estrictament necessari**, ja que també fa incrementar el consum d'energia.

Accidents viaris intencionats per terceres persones

En aquest context, existeix una modalitat d'accident laboral especialment delicada: els sinistres viaris provocats de manera intencionada per terceres persones.

Aquest tipus d'accidents poden ser el resultat d'una acció voluntària per part d'una altra persona que intenta causar mal, interferir en el servei o posar en perill la integritat del vehicle, dels seus ocupants o de l'operació penitenciària en curs.

Entre els possibles casos s'inclouen:

- **Intercepcions forçades** de vehicles per obstaculitzar un trasllat o rescatar una persona interna.
- **Col·lisions provocades** de manera deliberada per tercers per generar una distracció, detenir el vehicle o danyar-ne l'estructura.
- **Llançament d'objectes** contra vehicles oficials (pedres, ampolles, artefactes).
- **Manipulació externa de rutes o vies**, com el bloqueig intencionat de camins o la col·locació d'obstacles.

Aquest tipus d'accions poden posar en greu risc la seguretat física o psicològica del personal penitenciari, de les persones internes traslladades i dels altres usuaris de la via.

D'acord amb la legislació vigent, aquest tipus de sinistres també es consideren accidents de treball, sempre que es produeixin en el marc de les funcions laborals.

Mesures preventives

- **Planificació de rutes segures.** Abans de cada desplaçament, és fonamental dissenyar recorreguts que minimitzin els riscos, incloent-hi rutes alternatives i la identificació de punts crítics o zones amb alta exposició. Aquesta planificació s'ha de basar en informació actualitzada sobre l'entorn i possibles amenaces.
- **Formació en gestió de situacions crítiques.** El personal que participa en les sortides programades ha d'estar format en protocols d'actuació davant de possibles agressions externes o situacions crítiques. Aquesta formació ha de ser contínua i adaptada a escenaris realistes.
- **Avaluació prèvia de riscos.** Tota sortida ha d'anar precedida d'una avaluació exhaustiva del risc, que no només tingui en compte aspectes tècnics (estat del vehicle, condicions climàtiques, trànsit).
- **Registre d'incidents i activació de protocols.** Qualsevol situació anòmla, temptativa d'agressió o accident provocat s'ha de registrar detalladament. A més, s'han d'activar de manera immediata els protocols interns de seguretat, garantint una resposta ràpida, coordinada i documentada.

Legislació aplicable

- [Reial decret 1428/2003](#), pel qual s'aprova el Reglament general de circulació.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- *Seguretat viària laboral*

Equips de protecció individual

Els equips de protecció individual (EPI) es regulen pel Reial decret 773/1997, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització per les persones treballadores d'equips de protecció individual en el treball, i es defineixen com qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat per una persona treballadora amb l'objectiu de protegir-la enfront d'un o diversos riscos que puguin amenaçar la seva seguretat o salut, així com qualsevol complement o accessori destinat a aquesta finalitat.

Aquests equips constitueixen l'última barrera defensiva quan els riscos no es poden eliminar o controlar prou mitjançant mesures tècniques o procediments organitzatius (proteccions col·lectives, canvis organitzatius, etc.).

Per garantir una protecció eficaç i conforme a la normativa vigent, tots els EPI han de complir una sèrie de requisits essencials:

- **Han d'estar marcats amb el segell CE**, la qual cosa certifica que han superat els controls establerts per la legislació europea i que ofereixen les garanties mínimes exigides de seguretat i qualitat.
- **Han de ser adequats al tipus i al nivell de risc** davant del qual han d'actuar. Això implica que el seu disseny, els materials i les prestacions han d'estar específicament orientats a neutralitzar els perills detectats en l'avaluació preventiva, sense que el seu ús introdueixi nous riscos per a la persona que els faci servir.
- **S'han d'adaptar a les característiques individuals** de la persona usuària. Això significa que cal ajustar-los correctament a la seva talla i gènere, tenir en compte els aspectes fisiològics (com la mobilitat o la respiració) i no interferir amb possibles condicions de salut existents.

Només si es compleix aquesta triple condició (conformitat normativa, adequació al risc i adaptació a la persona) l'EPI pot considerar-se eficaç i segur.

En els centres penitenciaris, els EPI són indispensables per a la protecció dels diversos perfils professionals que hi intervenen. A continuació, hi ha alguns exemples dels EPI més comuns per als diferents llocs de treball.

- **Personal de vigilància:** guants antitall per a escorcolls i registres, ulleres protectores en cas d'esquitxos o projeccions, calçat de seguretat antilliscant, mascareta FFP2 o FFP3 (en risc biològic).



- **Monitors i monitores:** guants de protecció mecànica (per manipular eines o materials), ulleres de seguretat davant de risc de projecció (fusta, metall, etc.), mascareta filtrant (pols, vapors), calçat de seguretat, protecció auditiva (en tallers sorollosos), roba de treball resistent.
- **Personal sanitari:** guants de nitril (d'un sol ús), mascareta FFP2 o FFP3, ulleres de protecció o pantalla facial, bata d'un sol ús impermeable, calçat tancat antilliscant.
- **Personal de neteja:** guants de goma o nitril resistents a productes químics, ulleres de seguretat en cas d'esquitxos, mascareta amb filtre per a vapors, roba de protecció impermeable o bata plàstica, calçat de seguretat antilliscant.
- **Personal de manteniment:** guants de protecció mecànica o tèrmica (segons la tasca), casc de seguretat, ulleres o pantalla facial protectora, roba ignífuga o reflectora, calçat de seguretat amb sola antiperforació, arnès de seguretat (per a treballs en altura).

- **Personal de cuina:** davantal impermeable o ignífug, guants tèrmics (per a forns), guants de cota de malla, calçat antilliscant i tancat, mànigues de protecció (segons les tasques).
- **Personal de tallers:** guants antitall o de protecció mecànica, calçat de seguretat amb puntera i sola reforçada, ulleres de protecció, mascaretes per a pols o vapors, protectors auditius, roba de treball ajustada.
- **Personal que fa tasques administratives:** reposacanells per al teclat, reposapeus per mantenir correctament la postura.

Mesures preventives

- **Identificació de llocs de risc.** És imprescindible dur a terme una avaluació detallada dels riscos laborals en cada lloc de treball per determinar on és necessari usar equips de protecció individual. Aquesta avaluació s'ha d'actualitzar sempre que es modifiquin les condicions de l'entorn o les tasques assignades.
- **Provisió gratuïta de EPI.** L'administració ha de garantir que totes les persones treballadores que ho requereixin disposin dels EPI adequats sense cap cost, assegurant-ne la disponibilitat i reposició immediata en cas de deterioració o pèrdua.
- **Formació específica sobre EPI.** Tot el personal ha de rebre formació teòrica i pràctica sobre l'ús correcte dels EPI, incloent-hi la seva col·locació, ajustament, manteniment i emmagatzematge. Aquesta formació ha de ser contínua i adaptada als diferents perfils professionals de l'entorn penitenciari.
- **Supervisió de l'ús adequat.** És necessari establir mecanismes de control per tal de verificar que els EPI s'estiguin utilitzant correctament durant la jornada laboral. Aquesta supervisió ha de preveure tant l'obligatorietat d'ús com el compliment de les condicions de seguretat definides.
- **Manteniment i conservació dels equips.** Els EPI s'han de mantenir en condicions òptimes, la qual cosa implica haver-los de netejar, desinfectar i revisar-los periòdicament. L'administració ha d'establir protocols clars per a la substitució immediata de qualsevol equip que presenti senyals de desgast, error o pèrdua d'eficàcia.

Elements de protecció policial (EPP)

El personal de vigilància dels centres penitenciaris, tot i que no forma part dels cossos policials en el sentit més estricte, en moments determinats pot enfrontar-se a situacions d'especial conflictivitat que requereixen actuacions de contenció o intervenció directa.

En aquests contextos excepcionals (com motins, agressions, conflictes col·lectius o trasllats de persones internes especialment conflictives), resulta imprescindible l'ús d'elements de protecció policial (EPP), com cascos, escuts, armilles antitall o guants d'intervenció.

Aquest material no es considera EPI perquè l'article 2.c del citat Reial decret 773/1997, sobre els EPI, exclou d'aquesta definició els equips de protecció utilitzats pel personal militar, els cossos policials i els serveis de manteniment de l'ordre.

Aquesta exclusió no respon al fet que aquests equips no encaixin conceptualment com a EPI, sinó a la naturalesa específica dels riscos i les situacions en les quals s'empren (com enfrontaments armats o disturbis), la qual cosa implica que sigui necessari un marc normatiu específic encara pendent de desenvolupament.

Segons la guia tècnica de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST), aquesta omisió implica la necessitat d'establir una normativa diferenciada que reguli tant l'ús com els criteris tècnics i de manteniment d'aquests equips.

Entre els equips de protecció policial més habituals utilitzats per la plantilla específicament formada per a aquestes tasques hi ha:

- **Casc antidisturbis / antimpactes**, dissenyat per protegir el cap en cas de cops, impactes o objectes llançívols.
- **Pantalla facial antidisturbis**, acoblada al casc, que protegeix el rostre d'impactes directes o substàncies irritants.





- **Armilla de protecció** amb característiques antibales, antitall i antipunxada, fonamental davant d'agressions amb objectes contundents o punxants.
- **Proteccions corporals complementàries** com colzeres, espatlles, genolleres i canyelleres, que reforcen la protecció en zones articulars i de més exposició a lesions.
- **Guants d'intervenció**, resistents a talls i impactes, que permeten protegir les mans sense perdre funcionalitat ni destresa.
- **Protecció inguinal i pectoral**, utilitzada en determinades intervencions d'alt risc.
- **Escut antidisturbis**, fabricat amb materials resistents com el policarbonat, que proporciona una barrera de protecció en cas d'atacs físics o llançaments d'objectes.

Legislació

- [Reial decret 773/1997](#), sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció individual.
- [Reial decret 1407/1992](#), pel qual es regulen les condicions per a la comercialització i lliure circulació intracomunitària dels equips de protecció individual.

Risc químic

El personal penitenciari pot estar exposat a riscos associats al contacte amb substàncies químiques perilloses, encara que aquesta no sigui una de les activitats principals en els centres penitenciaris.

No obstant això, poden sorgir situacions que requereixin una actuació acurada i ben planificada. Alguns exemples inclouen:

- **Personal de neteja.** Manipula habitualment productes com lleixiu, amoníac, desinfectants clorats i detergents àcids o alcalins durant la neteja de cel·les, banys, zones comunes i àrees administratives. La mescla accidental d'algunes substàncies, com ara lleixiu amb amoníac, pot generar gasos tòxics, especialment en entorns poc ventilats.
- **Personal de cuina.** Treballa amb productes de neteja industrial potents, com desgreixadores, detergents enzimàtics o desinfectants càustics per higienitzar forns, campanes i superfícies. A aquesta exposició, s'hi suma la presència constant de vapors d'olis calents i altres compostos alliberats durant la cocció.
- **Personal de manteniment.** Utilitza dissolvents, pintures, vernissos, silicones, adhesius, productes inflamables i altres químics tècnics en tasques com: reparació d'instal·lacions, pintura d'interiors, manteniment de calderes, tractament d'aigües o neteja tècnica. Aquestes substàncies poden generar vapors tòxics, risc d'incendi i contacte directe amb productes corrosius o irritants.
- **Personal sanitari.** Manipula desinfectants hospitalaris com glutaraldehyd, peròxids o solucions antisèptiques, a part de medicaments.
- **Personal de tallers ocupacionals i formatius.** Desenvolupa i imparteix activitats dirigides a la població interna en àmbits com la fusteria, pintura, tapisseria, soldadura, restauració, perruqueria, bugaderia, maquetació o manteniment bàsic. En aquestes tasques s'utilitzen productes que contenen coles, vernissos, resines, dissolvents, greixos, tints capil·lars, pintures a l'oli, cosmètics, detergents industrials i desinfectants. La manipulació d'aquestes substàncies comporta l'exposició a vapors orgànics, partícules metàl·liques, pols de materials tractats i compostos químics.
- **Personal de vigilància.** Encara que no manipulen directament productes químics de manera habitual, poden estar exposats de manera indirecta o puntual a diverses substàncies presents en les àrees de

neteja, manteniment, cuina, tallers o altres espais del centre. Aquesta exposició sol produir-se en accedir a zones recentment desinfectades, intervenir en espais on s'han utilitzat pintures, dissolvents o aerosols, o durant la gestió d'incidents amb vessaments accidentals de productes químics emmagatzemats. També són presents en les activitats formatives i ocupacionals de la població interna amb les possibles exposicions que hem vist. A més, en situacions d'emergència, evacuació o intervenció, poden estar exposats a atmosferes amb vapors irritants o productes químics mal emmagatzemats o mal utilitzats, la qual cosa incrementa el risc si no es disposa d'informació prèvia o ventilació adequada. A més, el personal de vigilància custòdia productes químics dels tallers.

- **Personal administratiu i de tractament.** Està exposat de manera puntual a productes de neteja aplicats en oficines, com esprais multiusos, ambientadors o desinfectants, que poden provocar molèsties respiratòries o dèrmiques en persones sensibles.

Així mateix, tot el personal penitenciari pot trobar-se en situacions excepcionals, com actes vandàlics o intencionats, en què s'alliberin substàncies tòxiques (per exemple, gas, clor, dissolvents, aerosols inflamables o productes químics de fabricació casolana). Aquestes situacions poden generar intoxicacions, cremades, asfíxies o altres efectes sobre la salut.

L'exposició a productes químics perillosos no només representa un risc immediat per a la salut del personal, sinó que també pot tenir conseqüències greus a llarg termini si no s'apliquen les mesures de prevenció adequades.

Efectes a curt termini:

- **Irritació de pell, ulls i mucoses:** enrogiment, picor, llagimeig, dermatitis o reaccions al·lèrgiques.
- **Problemes respiratoris:** tos, dificultat per respirar, congestió nasal o irritació de gola per inhalació de vapors o aerosols.
- **Nàusees, marejos i cefalees:** per absorció dèrmica o inhalació de determinats compostos.
- **Reaccions al·lèrgiques immediates:** com urticària o crisis asmàtiques en persones sensibilitzades.

Efectes a llarg termini:

- **Càncer:** alguns fàrmacs, com alguns dissolvents o els citotòxics, després d'exposicions prolongades són reconeguts com a cancerígens.

- **Mutacions genètiques:** risc d'alteracions en l'ADN que poden afectar la salut futura o la descendència.
- **Trastorns hormonal:** interferència amb el sistema endocrí, especialment per exposició a fàrmacs hormonal.
- **Toxicitat reproductiva:** reducció de la fertilitat, avortaments espontanis o malformacions fetals.
- **Mal hepàtic, renal o neurològic:** per acumulació de substàncies tòxiques en l'organisme.

Gestió de l'exposició a agents químics

Es considera que hi ha exposició a un agent químic quan aquest és present a l'entorn de treball i entra en contacte amb les persones treballadores, habitualment a través de la inhalació o el contacte amb la pell, encara que també pot produir-se per ingestió accidental o mitjançant ferides obertes. No obstant això, aquesta exposició no hauria d'implicar riscos per a la salut si s'apliquen correctament les mesures preventives i els procediments de seguretat establerts.

La gestió del risc químic en els centres penitenciaris forma part d'una estratègia preventiva integral que té l'objectiu de protegir la salut i la seguretat de totes les persones treballadores, independentment de la seva funció. Una identificació adequada dels productes i una avaluació rigorosa dels riscos permeten adoptar mesures eficaces per reduir al mínim l'exposició a substàncies perilloses.

1. Identificació dels agents químics

El primer pas per prevenir els riscos derivats de l'ús de productes químics és identificar correctament les substàncies que hi pot haver en les activitats quotidianes del centre penitenciar. Aquesta tasca és especialment important en àrees com: neteja, cuina, manteniment, bugaderia, tallers o en situacions excepcionals, com ara incidents amb l'alliberament de substàncies.

La informació clau per identificar-los es troba a:

- **L'etiquetatge dels productes:** ha d'incloure el nom del producte, la seva composició, les dades del proveïdor, els pictogrames de perill (tòxic, inflamable, irritant, etc.) i les frases H (riscos) i P (precaució).

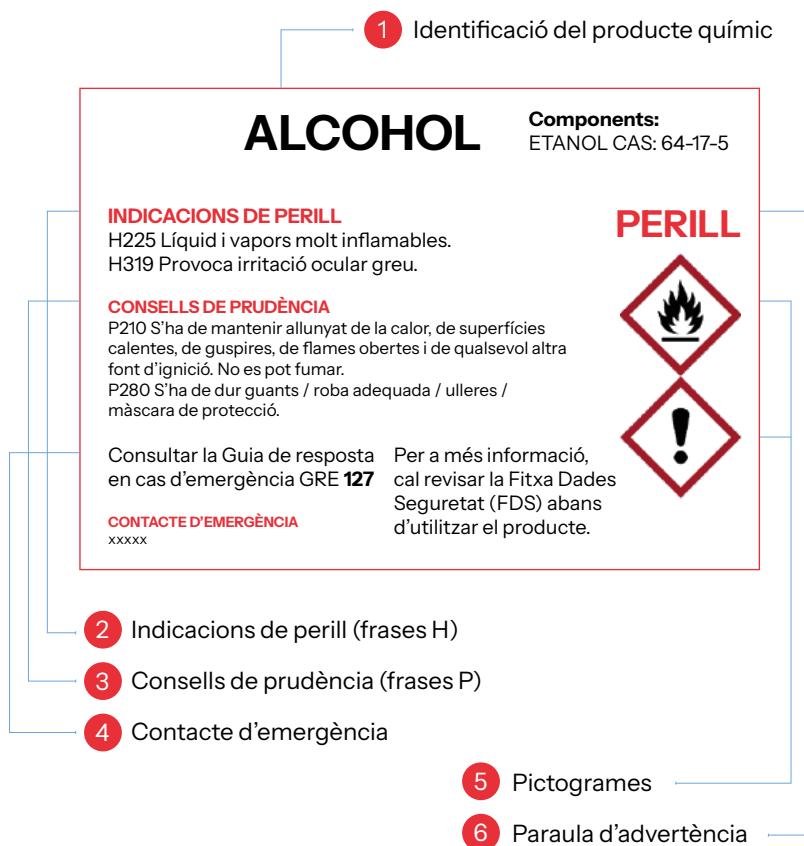
- Les frases **H** (*hazard statements*) descriuen la naturalesa del perill que representa una substància o mescla i, si escau, el grau de severitat. Exemples:
 - **H220**: gas extremadament inflamable.
 - **H302**: nociu en cas d'ingestió.
 - **H314**: provoca cremades greus a la pell i lesions oculars.
- Les frases **P** (*precautionary statements*) indiquen les mesures que s'han de prendre per tal de prevenir o minimitzar els efectes adversos d'una substància perillosa. Exemples:
 - **P280**: dur guants, roba de protecció i protecció ocular / facial.
 - **P301+P312**: en cas d'ingestió, trucar a un centre de toxicologia o a un metge si es troba malament.
 - **P305+P351+P338**: en cas de contacte amb els ulls, s'han d'esclarir curosament amb aigua durant uns quants minuts; cal treure's les lents de contacte, si en du i és fàcil.



Font: Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball.

- **Les fitxes de dades de seguretat (FDS)**: documents que han de proporcionar els proveïdors dels productes i que contenen informació detallada sobre els perills del producte i les seves condicions d'ús segur, manipulació, emmagatzematge, primers auxilis, eliminació, propietats

físicoquímiques, transport i control ambiental. Aquestes fitxes han d'estar disponibles per a tot el personal que utilitzi els productes i per als i les delegades de prevenció.



Avaluació del risc

Un cop s'han identificat els productes, és fonamental avaluar el risc que el seu ús pot representar. Aquesta avaluació ha de tenir en compte els factors següents:

- **Temps d'exposició:** temps real durant el qual una persona roman en contacte amb el contaminant.
- **Condicions de treball:** factors ambientals i organitzatius que influeixen en el risc. Per exemple, la concentració d'un producte químic pot ser

molt superior en espais tancats, com ara cel·les i dependències, especialment si no tenen una ventilació adequada.

- **Vulnerabilitat individual i condicions ambientals:** les característiques personals (com asma, al·lèrgies o sensibilitat dèrmica) i les condicions de l'entorn (temperatures elevades, humitat o proximitat a instal·lacions industrials) poden agreujar els efectes de l'exposició.

Quan l'exposició es produeix per inhalació d'un agent químic perillós, s'ha de fer el **mesurament de la seva concentració** en l'aire en la zona de respiració del personal exposat, comparant els resultats amb els valors límit ambientals establerts per l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST). Aquesta comparació permet determinar si les condicions són segures o si és necessari aplicar mesures correctores.

Mesures preventives

Les mesures de prevenció i protecció davant dels productes químics s'han d'establir en funció de les característiques específiques de cada substància i dels resultats obtinguts en l'avaluació del risc, tenint en compte factors com la forma d'ús, la freqüència, el tipus d'exposició i l'entorn en el qual es manipula.

Les mesures preventives a aplicar han d'estar sempre d'acord amb la informació recollida a la fitxa de dades de seguretat del producte, la qual especifica les precaucions necessàries per a la seva manipulació, emmagatzematge, protecció personal i actuació en cas d'emergència.

Per exemple, no s'aplicaran les mateixes mesures de protecció si es manipula un detergent diluït per fer una neteja rutinària de superfícies que si s'utilitza un decapant corrosiu en un taller del CIRE; aquest últim requerirà guants especials, ulleres de protecció i ventilació forçada de l'espai.

Principis generals per a la prevenció dels riscos per agents químics

Els principis generals per a la prevenció dels riscos per agents químics s'han d'aplicar sempre que es treballi amb agents químics peril·losos, independentment que l'avaluació de riscos indiqui la necessitat d'aplicar mesures de prevenció o protecció.

Es basen en l'aplicació d'unes tècniques que permeten l'obtenció d'uns objectius bàsics per minimitzar els riscos:

- Reduir al mínim necessari les quantitats d'agents químics perillosos presents en el lloc de treball.
- Reduir al mínim el nombre de persones treballadores exposats.
- Reduir al mínim la durada o intensitat de les exposicions.

Mitjançant:

- **La concepció i organització dels sistemes de treball:**
 - Ventilar adequadament.
 - Planificar la distribució de llocs de treball i tasques de manera que el nombre de persones exposades i el temps d'exposició sigui el mínim possible.
 - Limitar les quantitats en el lloc de treball a les estrictament necessàries.
 - Limitar o eliminar la manipulació manual.
 - Confinar o aïllar els llocs on s'utilitzin agents químics perillosos.
- **Selecció i instal·lació dels equips de treball.** Han de ser hermètics en la mesura que sigui possible i han de tenir en compte la perillositat i les característiques de l'agent i de l'entorn on s'instal·larà.
- **Establiment de procediments de treball adequats.**
- **Mesures higièniques adequades, tant personals com d'ordre i neteja,** com no beure ni menjar sense rentar-se les mans.

Així mateix, és recomanable, disposar de:

- **Equips de contenció.** És recomanable disposar d'un kit de contenció de vessaments químics. Es tracta de materials absorbents, barreres de contenció, bosses de residus químics, pales no metàl·liques i guants resistents.
- **Dutxes d'emergència i rentaüls,** especialment en zones amb risc d'esquitxos o contacte accidental amb productes corrosius. Han d'estar senyalitzades i amb accés lliure, i han de funcionar en tot moment.
- **Contenidors de seguretat on emmagatzemar productes químics:** ignífugs, amb tancament hermètic i degudament etiquetats.

- **Extintors específics per a focs químics**, com ara pols polivalent (ABC) o CO₂, situats en zones on s'emmagatzemin dissolvents o materials inflamables.
- **EPI d'emergència disponibles en punts estratègics**, no només per al personal habitual, sinó també per a una possible intervenció del personal d'emergència interna.

Cal garantir que aquests equips estiguin disponibles, operatius i que tot el personal conegui la seva existència, ús bàsic i localització.

Actuació en cas d'abocament químic intencionat o accidental

En situacions excepcionals dins del centre penitenciari, com ara actes vandàlics protagonitzats per persones internes, abocaments intencionats de substàncies durant conflictes o motins, manipulació indeguda de productes de neteja o manteniment, obertura no autoritzada d'envasos químics, mescla inadequada de productes incompatibles, o incidents en tallers o zones tècniques, pot produir-se l'alliberament de substàncies químiques potencialment perilloses.

Davant aquesta mena de situacions, s'ha d'intentar identificar el producte a partir de l'etiqueta de l'envàs o altres indicis observables al lloc (olor, color, textura, tipus de recipient, etc.). Si no hi ha prou informació o directament no en té, és necessari contactar amb l'adreça del centre, el servei de prevenció o, si escau, amb l'Institut Nacional de Toxicologia (telèfon 915 620 420, disponible les 24 hores).

Quan no es disposa d'informació fiable sobre la substància en qüestió, s'ha d'aplicar el principi de precaució: actuar com si fos altament perillosa. Cal aplicar les mesures més estrictes de protecció.

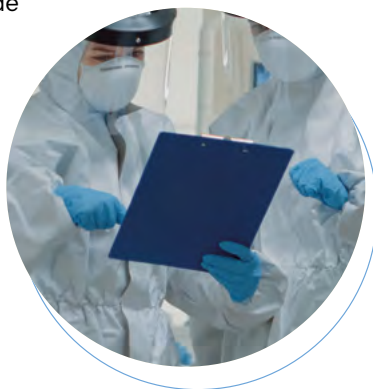
- **Ús d'equips de protecció individual (EPI) complets.** Ha d'incloure guants resistent a productes químics, ulleres o pantalla facial, mascareta amb el filtre adequat (preferiblement FFP2 o FFP3), roba de protecció impermeable i calçat tancat antilliscant.
- **Ventilació de l'espai afectat.** Cal garantir una ventilació adequada mitjançant l'obertura de finestres i portes, o l'ús de sistemes d'extracció, sempre que sigui possible.
- **Aïllament de l'àrea.** S'ha de restringir l'accés a la zona afectada exclusivament al personal autoritzat i degudament protegit, i senyalitzar clarament l'àrea com a perillosa.

- **Comunicació i avís immediat.** Cal informar de manera urgent el superior immediat, el servei de prevenció i el personal sanitari. Si se sospita d'un risc greu, cal contactar amb l'Institut Nacional de Toxicologia (915 620 420, amb servei les 24 h).
- **Instal·lació i ús d'equips de detecció química.** Es recomana la disponibilitat i l'ús d'equips de detecció ambiental, especialment en aquelles zones del centre penitenciari on es manipulin, emmagatzemin o puguin alliberar-se productes químics. Entre els equips de detecció recomanats hi ha:
 - **Detectors portàtils de gasos tòxics o inflamables**, capaços d'alertar sobre la presència de vapors perillosos (com amoníac, clor i dissolvents, entre d'altres), particularment en espais tancats o amb ventilació limitada.
 - **Monitors d'oxigen**, necessaris en espais confinats o zones on un vessament químic pugui comprometre la qualitat de l'aire i el nivell d'oxigenació.
 - **Indicadors visuals (tires reactives o sensors de canvi de color)**, útils per detectar esquitxos o residus de substàncies àcides o alcalines sobre superfícies o equips de treball.

Només pot utilitzar aquesta dispositius el personal degudament format, i el seu estat de funcionament s'ha de verificar mitjançant revisions periòdiques planificades, seguint les instruccions del fabricant i els protocols establerts pel servei de prevenció del centre.

- **Evitar el contacte directe.** No es pot manipular, moure ni intentar netejar la substància sense conèixer la seva naturalesa i sense la protecció adequada. S'han d'evitar les accions que puguin generar vapors, com ara escalfar o agitar el producte.
- **Registre de l'incident.** El succés s'ha de documentar amb la descripció visual del producte (color, olor, envàs, etc.) i les dades de les persones potencialment exposades, i s'ha de notificar al servei de prevenció i al comitè de seguretat i salut si és procedent.

Aquestes mesures s'han de mantenir fins que s'aconsegueixi identificar correctament el producte i es determinin les accions específiques que cal seguir en funció de la seva perillositat real.



Exposició a medicaments perillosos en l'àmbit sanitari penitenciari

L'exposició a productes químics presents en medicaments perillosos (com citotòxics, antivirals, determinats fàrmacs hormonals i immunosupressors) representa un risc significatiu per a la salut del personal sanitari. Per això, és fonamental aplicar mesures específiques de prevenció, que inclouen:

- L'ús d'equips de protecció individual (EPI).
- Tècniques de manipulació segures.
- Sistemes de ventilació adequats o cabines de seguretat.

El Reglament (UE) 2022/431, relatiu a la protecció dels treballadors davant de riscos per exposició a agents carcinògens o mutàgens durant el treball, introdueix per primera vegada el reconeixement explícit d'aquest risc en l'àmbit sanitari com un risc laboral.

Aquest avenç normatiu obliga l'Institut Català de la Salut (ICS) a:

- Identificar i senyalitzar els medicaments perillosos.
- Elaborar i mantenir actualitzat un llistat d'aquests medicaments.
- Garantir una formació específica i contínua al personal exposat.

Així mateix, es promou la implementació de sistemes tancats de manipulació, sempre que sigui tècnicament i científicament viable, amb la finalitat de reduir al mínim l'exposició i garantir que els entorns de treball siguin segurs.

Drogues com a exposició química

En els centres penitenciaris, la presència de substàncies psicoactives, tant legals com il·legals, representa no només un risc relacionat amb la seguretat i l'ordre intern, sinó també un risc químic real per al personal. Encara que els treballadors i treballadores no en siguin consumidors, hi poden quedar exposats accidentalment durant l'acompliment habitual de les seves funcions.

Aquestes situacions d'exposició no intencionada poden produir-se en diferents escenaris operatius:

- **Escorcolls i registres**, tant personals com en cel·les, on es manipulen restes, embolcalls o petites quantitats de substàncies.

- **Intervenció en espais on s'ha consumit droga recentment**, amb presència de vapors, fum o partícules suspeses en l'ambient.
- **Contacte amb objectes contaminats**, com ara roba, estris o utensilis, que hagin estat en contacte amb substàncies tòxiques.
- **Exposició directa a drogues sintètiques d'alta potència**, fins i tot en dosis mínimes, que poden provocar efectes adversos per inhalació, absorció dèrmica o contacte amb mucoses.

Aquest tipus d'exposició, encara que no sempre sigui freqüent, és potencialment greu i s'ha d'incloure entre els riscos laborals associats a l'activitat penitenciària, especialment per al personal de vigilància, intervenció, neteja, sanitat o manteniment que pugui entrar en contacte amb aquestes substàncies.

Mesures preventives

La gestió d'aquest risc requereix integrar mesures específiques dins de la prevenció de riscos laborals, combinant protecció individual, formació i procediments operatius clars. Entre les accions preventives principals destaquen:

- **Avaluació de riscos específica.** Cal incloure la presència potencial de substàncies tòxiques (drogues) com a risc químic en les avaluacions del centre, especialment per al personal de vigilància, seguretat, neteja, manteniment i sanitari.
- **Formació del personal.** S'ha de capacitar el personal en la identificació de drogues i les seves formes de presentació, les rutes d'entrada a l'organisme (inhalació, contacte, ingestió) i els símptomes d'exposició. També ha d'incloure formació en actuació davant d'exposicions accidentals.
- **Equips de protecció individual (EPI).** S'han d'utilitzar guants (preferentment de nitril), mascareta FFP2 o FFP3 i, en els casos de més risc, ulleres tancades o pantalla facial, especialment durant registres o quan es manipulen substàncies desconegudes.
- **Procediments segurs.** S'han d'establir protocols clars per a la manipulació de substàncies sospitoses o confirmades, inclouent-hi l'ús de bosses segellades, la manipulació mínima i la remissió segura als serveis competents. No es pot sacsejar, obrir ni olorar els paquets o embolcalls.

- **Coordinació amb sanitat i forces de seguretat.** Cal garantir l'atenció immediata en cas d'intoxicació accidental, així com la col·laboració amb les forces de seguretat i els laboratoris per a la identificació i gestió de substàncies confiscades.
- **Control ambiental i ventilació.** Convé assegurar una bona ventilació als espais on hi hagi registres o intervencions. A les zones amb consum recent de substàncies fumades o vaporitzades, s'ha de ventilar abans de hi ingressi el personal.
- **Registre i seguiment d'incidents.** Cal establir un protocol de notificació i seguiment d'exposicions accidentals, amb una valoració mèdica i una avaluació posterior per tal de prevenir futures situacions similars.

Ús de plaguicides en els centres penitenciaris

A causa de la singularitat de l'entorn penitenciar i de les característiques pròpies del seu funcionament, és relativament freqüent l'aparició de plagues que requereixen una atenció preventiva constant.

La convivència prolongada d'un gran nombre de persones en espais comuns, així com la presència de zones d'emmagatzematge, cuina o bugaderia, afavoreix la proliferació de certs organismes.

Entre les plagues més habituals en els centres penitenciaris hi ha les paneroles, rosegadors (com rates i ratolins), xinxes, formigues, mosquits i puces, a més de possibles infestacions per polls o sarna. Aquestes situacions poden comprometre la salut de les persones internes i del personal, per la qual cosa s'han d'abordar mitjançant protocols de control i mesures d'higiene adequades.

Encara que l'ús de plaguicides no forma part de les funcions habituals del personal penitenciar, la seva aplicació pot ser necessària puntualment en determinades zones del centre, com ara cuines, magatzems d'aliments, àrees verdes, conductes de ventilació o, fins i tot, cel·les i zones comunes en casos d'infestacions.

Els plaguicides són productes químics emprats per controlar o eliminar plagues urbanes, com ara puces o paneroles, especialment en entorns laborals on existeixen deficiències en les condicions d'higiene i neteja.

Per tal de reduir la necessitat de recórrer a aquests productes, és fonamental prioritzar mesures preventives que evitin l'aparició d'infestacions, mitjançant

la implementació i el manteniment d'alts estàndards de neteja i control ambiental.

Abans d'aplicar qualsevol tractament químic, és imprescindible identificar correctament l'espècie de plaga, amb la finalitat de triar l'estratègia més adequada i segura.

La UGT de Catalunya defensa l'adopció d'estratègies de control integrat de plagues, que combinen mesures preventives, físiques i biològiques, i recomana que l'ús de plaguicides es limiti a situacions excepcionals, donat el risc potencial per a la salut humana i el medi ambient que impliquen aquests productes.

Atès que aquests productes contenen substàncies químiques potencialment perilloses per a la salut humana i el medi ambient, el seu ús ha d'estar regulat i estrictament controlat, i s'han d'aplicar mesures preventives específiques per minimitzar els riscos derivats de la seva manipulació, emmagatzematge i exposició.

Els plaguicides poden generar diferents tipus d'efectes adversos en funció de la seva toxicitat i via d'exposició, com ara irritació respiratòria i de la pell, marejos, nàusees o efectes neurològics, cremades químiques o reaccions al·lèrgiques, risc d'intoxicació aguda o possibles efectes a llarg termini, com ara alteracions hormonals, mal hepàtic o fins i tot càncer, segons el tipus de substància activa.

Mesures preventives

- **Aplicació exclusiva per part de personal autoritzat.** L'aplicació de plaguicides l'han de fer empreses o professionals acreditats que tinguin la formació i certificació necessàries (segons normativa vigent), garantint un ús segur i conforme als protocols establerts.
- **Selecció adequada del producte.** Únicament s'han d'utilitzar productes autoritzats per a l'ús professional, amb fitxa de dades de seguretat (FDS) accessible i etiqueta llegible. És preferible optar per substàncies de baixa toxicitat i baixa persistència ambiental sempre que sigui possible.
- **Informació prèvia al personal.** Abans de qualsevol intervenció, cal informar el personal del centre afectat i delimitar l'àrea d'actuació. En el cas que sigui necessari, s'ha de valorar el desallotjament temporal de les persones internes o treballadores de les zones tractades.

- **Ventilació i temps de reentrada.** Després de l'aplicació del plaguicida, s'ha de garantir una ventilació adequada de l'espai i s'han de respectar els temps de seguretat i reentrada indicats a la fitxa del producte abans de permetre l'accés de persones a la zona tractada.
- **Emmagatzematge segur.** Els plaguicides s'han d'emmagatzemar en armaris o recintes tancats, ventilats, senyalitzats i amb accés restringit, lluny de les zones d'alimentació i del contacte humà.
- **Gestió de residus.** Els envasos buits i les restes de plaguicides s'han de gestionar com a residus peril·losos, seguint la normativa mediambiental vigent. Està prohibit reutilitzar els envasos per a altres finalitats.
- **Documentació i control.** L'ús de plaguicides en el centre ha de quedar registrat en una fitxa que inclogui:
 - Producte utilitzat i número de registre.
 - Data, lloc i motiu d'aplicació.
 - Empresa o persona responsable de la intervenció.
 - Precaucions aplicades i observacions.



Legislació

- [Reial decret 374/2001](#), de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els agents químics durant el treball.
- [Reglament \(CE\) núm. 1272/2008](#) del Parlament Europeu i del Consell, sobre classificació, etiquetatge i envasament de substàncies i mesclures (CLP). Text consolidat CLP
- [Reglament \(CE\) núm. 1907/2006](#) del Parlament Europeu i del Consell, relatiu al registre, avaluació, autorització i restricció de substàncies i mesclures químiques (REACH), modificat pel Reglament (UE) núm. 453/2010 i posteriors. Text consolidat REACH
- [Reial decret 656/2017](#), de 23 de juny, pel qual s'aprova el Reglament d'emmagatzematge de productes químics i les seves instruccions tècniques complementàries (APQ).
- [Llei 8/2010](#), de 31 de març, per la qual s'estableix el règim sancionador en matèria de comercialització i ús de substàncies i mesclures químiques, d'acord amb els reglaments REACH i CLP.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- [Guia pràctica de productes químics i la prevenció a la feina](#). FICA.
- [Quadern de prevenció. Identificació i avaluació del risc d'exposició a agents químics](#). Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya-Salut Laboral.
- [Quadern preventiu. Nova classificació i etiquetatge de substàncies i barreges químiques](#). Secretaria de Política Sindical de la UGT de Catalunya-Salut Laboral.

Riscos biològics

El personal penitenciari (ja siguin sanitaris, personal educatiu, de tractament, de vigilància, etc.) pot estar exposat a riscos biològics en l'exercici de les seves funcions, encara que aquesta exposició no es derivi directament de la manipulació d'agents biològics, sinó de situacions accidentals o indirectes. Aquesta exposició pot produir-se per contacte amb les persones internes, superfícies o objectes compartits que puguin ser portadors d'agents infecciosos.

L'entorn penitenciari implica una convivència diària en espais tancats i dinàmiques d'interacció contínua entre el personal i les persones internes, la qual cosa afavoreix la transmissió de malalties infeccioses.

El contacte físic freqüent, la proximitat constant i l'ús compartit d'espais i objectes afavoreixen la transmissió d'agents biològics. Aquesta realitat converteix l'exposició a riscos biològics en una situació habitual per a la població treballadora, la qual cosa fa imprescindible extreure les mesures preventives i reforçar la vigilància sanitària de manera contínua.

Els agents biològics són organismes vius o derivats seus que poden causar infeccions, al·lèrgies o toxicitat, i inclouen tant microorganismes (com bacteris, virus i fongs) com altres organismes (com insectes o artròpodes ectoparàsits).

En els centres penitenciaris, diverses activitats presenten un risc elevat d'exposició a agents biològics. Les més comunes són:

- **Atenció sanitària a persones privades de llibertat.** El personal sanitari es troba especialment exposat quan duu a terme cures, extraccions, presa de mostres i tractament de ferides, la qual cosa implica contacte directe amb sang, fluids corporals i material punxant. Aquestes activitats incrementen significativament el risc de transmissió de malalties (com ara hepatitis A, B i C, VIH, tuberculosi, xarampió, varicel·la, meningitis, rubèola, diftèria, tos ferina, escarlatina, etc.) si no s'apliquen les mesures de protecció adequades.
- **Registres i escorcolls per part del personal de vigilància.** Les intervencions fetes durant els registres i escorcolls poden derivar en la troballa d'objectes punxants o contaminats, com ara xeringues, objectes de tall, fulles d'afaitar o fluids biològics. El contacte accidental amb aquests elements representa una via directa de contagi.
- **Gestió de residus comuns i sanitaris.** La recollida i la manipulació de residus exposa el personal a materials potencialment infecciosos, com

ara gases usades, guants contaminats, mascaretes, compreses o utensilis d'un sol ús.

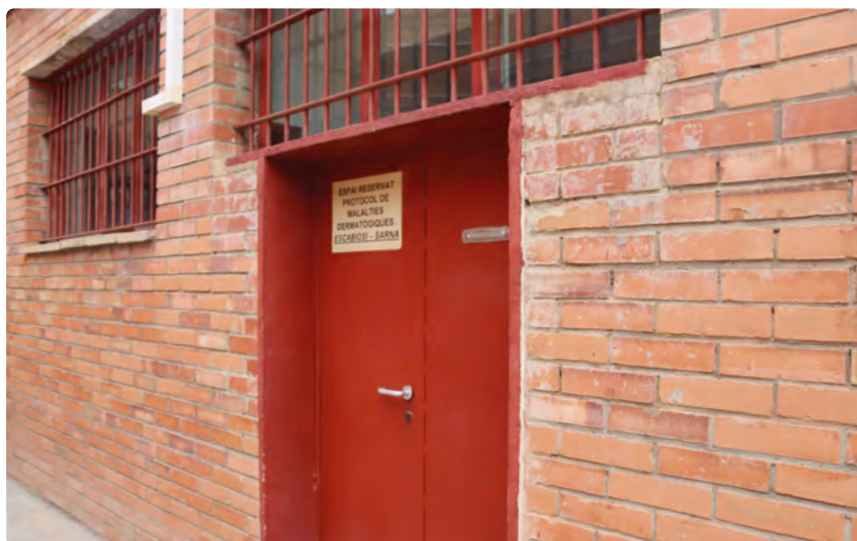
- **Bugaderia institucional.** En aquesta àrea es manipula roba procedent de les cel·les, les zones comunes o la infermeria, la qual pot estar contaminada amb fluids biològics. Les persones encarregades de classificar, transportar i rentar aquestes peces corren un risc significatiu si no disposen dels equips de protecció individual (EPI) i dels protocols específics de desinfecció.
- **Tasques de neteja.** El personal de neteja està exposat a riscos biològics en higienitzar cel·les, banys i espais comuns on pot haver-hi restes de sang, vòmits, orina, femta o altres fluids humans.
- **Convivència amb persones internes amb malalties infeccioses actives.** La presència de persones internes amb malalties contagioses com la tuberculosi en entorns d'alta densitat i amb ventilació deficient suposa un risc biològic constant.

Artròpodes ectoparàsits

Els artròpodes ectoparàsits són petits organismes invertebrats que viuen sobre la superfície del cos d'un hoste (ésser humà o animal) i s'alimenten de la seva sang o pell. Se'ls anomena "ectoparàsits" perquè no penetren el cos, però poden transmetre malalties, provocar reaccions al·lèrgiques, irritacions o infeccions secundàries a través de picades, mossegades i del contacte prolongat amb la pell.

Exemples comuns

- **Sarna (àcar *Sarcoptes scabiei*).** Provoca picor intensa, erupcions i lesions cutànies. És altament contagiosa per contacte directe o a través de la roba, la roba de llit o les superfícies contaminades.
- **Polls (pediculosi).** Infesten el cuir cabellut, el cos o el pèl púbic. Es transmeten per contacte personal pròxim o en compartir roba o utensilis.
- **Puces.** Poden trobar-se a la roba i els llençols. Produeixen picades i, en alguns casos, transmeten malalties.
- **Paparrres.** S'adhereixen a la pell i poden transmetre infeccions bacterianes, com la malaltia de Lyme.



- **Xinxes.** Es poden amagar en matalassos, roba de llit, mobles o esquerdes en parets. S'alimenten de sang durant la nit i les seves picades provoquen irritació, enrogiment i reaccions al·lèrgiques. Encara que no solen transmetre malalties, la seva presència pot afectar la higiene i el benestar en l'entorn penitenciari.

Aquests paràsits poden provocar molèsties físiques, transmetre malalties, generar brots d'infestació i afectar el benestar del personal, i fan necessàries les mesures de control, aïllament i desinfecció específiques.

Mesures preventives recomanades

Per a minimitzar el risc d'exposició biològica en l'entorn penitenciari, s'han d'aplicar les mesures preventives següents:

- **Establir protocols d'actuació específics** si es detecten casos d'infestació per ectoparàsits, incloent-hi procediments d'aïllament (canvis a cel·les individuals, etc.), neteja i desinfecció.
- **Evitar el contacte directe** amb les persones infestades sempre que sigui possible, i utilitzar mesures de protecció adequades si el contacte és inevitable.
- **Manipular amb precaució la roba i els objectes personals** de les persones afectades. Tota la roba contaminada (incloent-hi la

roba de llit, tovalloles i uniformes) s'ha de rentar a temperatures superiors als 60 °C per tal d'assegurar l'eliminació dels paràsits.

- **Desinfectar els espais on hagi estat la persona infestada**, a través d'una neteja exhaustiva amb productes adequats (control de plagues, pintura de cel·les, etc.). Si s'utilitza aspiradora, ha de tenir un sistema de filtratge amb aigua o filtres HEPA.
- **Aplicar protocols de descontaminació als vehicles utilitzats** per persones infestades.
 - Si el vehicle té elements tèxtils com moqueta o tapisseria, s'ha de mantenir tancat i sense usar durant un període **de 7 a 10 dies** abans de procedir a netejar-lo.
 - Si l'interior està compost per materials plàstics o llisos, el vehicle s'ha de mantenir tancat durant **48 hores**, després de les quals cal fer una neteja amb aigua i sabó.
- **Utilitzar equips de protecció individual (EPI)** adequats, com **guants** de nitril, durant la manipulació de roba o objectes potencialment contaminats i durant les tasques de neteja i desinfecció.

Microbiològics

Un microorganisme microbiològic és un ésser viu de mida microscòpica, és a dir, tan petit que només es pot observar amb un microscopi. Són capaços de multiplicar-se ràpidament en determinades condicions ambientals i poden habitar en pràcticament qualsevol entorn, inclòs el cos humà.

Els principals tipus de microorganismes microbiològics inclouen **bacteris, virus, fongs, protozous i paràsits**.

Aquests microorganismes poden suposar un risc biològic si es transmeten a través del contacte amb la sang, secrecions, excrements, aerosols o superfícies contaminades.

A continuació, es detallen els agents microbiològics més comuns en aquest entorn laboral:

- **Hepatitis B i hepatitis C.** Són infeccions víriques que afecten el fetge, causades pels virus de l'hepatitis A, B i C. Aquestes malalties poden

provocar inflamació hepàtica, dolor crònic i una disminució significativa de la funció hepàtica. Per a les hepatitis B i C, la via de transmissió més habitual en l'entorn penitenciari és la parenteral (a través de lesions en la pell o contacte amb mucoses), principalment a causa d'accidents amb material punxant o de l'exposició a sang i altres fluids corporals. Per a l'hepatitis A, la transmissió boca-mà, a través d'aliments, manipulacions, etc.



- **VIH (virus de la immunodeficiència humana).**

Aquest virus ataca progressivament el sistema immunitari, afeblint les defenses naturals de l'organisme i fent-lo més vulnerable a altres infeccions o malalties. Igual que ocorre amb les hepatitis víriques, el risc de transmissió per al personal penitenciari es concentra en situacions d'exposició directa a la sang o fluids corporals, especialment per via percutània o a través de mucoses.

- **Tuberculosi.** És una infecció respiratòria causada pel bacil de Koch (*Mycobacterium tuberculosis*), que afecta principalment els pulmons i pot provocar insuficiència respiratòria. El contagi es produeix per via aèria, mitjançant microgotetes respiratòries molt petites (entre 0,5 i 10 micres) que poden romandre en suspensió a l'aire durant diversos minuts. Encara que el primer contacte amb el bacil no sempre provoca la malaltia, és fonamental extremar les precaucions als espais tancats, amb poca ventilació i amb alta densitat de persones, ja que aquests factors n'afavoreixen la transmissió.

- **Grip (influença).** Es tracta d'una malaltia respiratòria altament contagiosa causada pel virus de la grip, que afecta el nas, la gola i, en alguns casos, els pulmons. Es transmet fàcilment per l'aire o mitjançant el contacte amb superfícies contaminades. Provoca símptomes com febre, tos, mal de coll, malestar general i, en els casos més greus, complicacions respiratòries. La variant coneguda com a grip A és una de les més comunes i pot generar brots estacionals importants.

- **Covid-19.** És una malaltia respiratòria causada pel virus SARS-CoV-2. Pot presentar-se amb símptomes lleus com febre, tos seca i fatiga, o pot evolucionar cap a formes més greus que requereixen hospitalització. Es transmet principalment a través de gotícules respiratòries i aerosols, i pot romandre en superfícies durant un temps prolongat. En l'entorn penitenciari, el risc de contagi s'incrementa en espais tancats i amb alta interacció entre persones.

Mesures preventives

Les malalties professionals derivades del risc biològic requereixen una prevenció estructurada en dues fases clarament diferenciades:

- **Prevenció primària:** es duu a terme abans que s'esdevingui un accident biològic.
- **Prevenció secundària:** s'aplica un cop s'ha produït l'accident biològic i no s'ha de confondre amb el tractament mèdic posterior d'haver-se contret i diagnosticat una malaltia. Es tracta, en aquest cas, de tractaments preventius per evitar el desenvolupament de la malaltia després de l'exposició.

Prevenció primària

S'ha de disposar de **protocols** revisats i actualitzats periòdicament davant dels riscos biològics i accidents biològics.

És fonamental aplicar les **precaucions universals**, entenent que la sang i el fluid corporal s'han de considerar potencialment perillosos.

- **Vacunació**, els detalls de la qual s'aborden en l'apartat corresponent a la medicina del treball.

Normes d'higiene personal:

- Les lesions a les mans s'han de cobrir amb apòsits impermeables abans d'iniciar la jornada laboral.
- Si hi ha lesions que no es poden cobrir adequadament, s'ha d'evitar el contacte amb la sang o fluids d'altres persones.
- Cal rentar-se les mans abans de començar l'activitat laboral i quan s'acaba, així com després de qualsevol contacte amb altres persones. En absència d'aigua corrent, es poden utilitzar tovalloletes amb solució esterilitzant o solucions hidroalcohòliques.
- Abans d'aplicar qualsevol tècnica de primers auxilis, s'han d'adoptar les mesures necessàries per tal d'evitar el contacte entre els fluids de la persona atesa i possibles talls o ferides del personal intervinent.

Elements de protecció de barrera:

- S'han d'utilitzar els equips de protecció individual (EPI) adequats, com guants de nitril o polivinil quan es prevegi el contacte amb pell no intacta o mucoses. En activitats com intervencions o escorcolls, es recomana fer servir guants antitall i impermeables.
- Mascaretes: es distingeixen entre les mascaretes de protecció respiratòria i les dissenyades per protegir davant d'esquitxos de fluids o sang. En cas de risc biològic per partícules sòlides o aerosols, es recomana utilitzar filtres FFP2 o FFP3, amb mascareta o màscara facial adaptada.

Condicions ambientals i neteja:

- Aïllament respiratori. Les sales destinades a persones internes amb malalties infeccioses transmissibles per via aèria han de disposar d'un sistema de ventilació eficaç i una renovació constant de l'aire. La porta ha de romandre tancada, les finestres han d'estar obertes el màxim de temps possible i, si és possible, han de disposar d'higiene individual. No s'ha d'utilitzar aire condicionat. Es recomana l'ús individual d'aquestes sales o cel·les.
- Les cel·les o habitacions ocupades per persones amb malalties contagioses s'han de netejar diàriament. Mai s'ha d'escombrar en sec: s'ha de netejar el terra i les superfícies amb una baieta humida i després fer una desinfecció amb lleixiu.
- Els vehicles utilitzats amb persones internes s'han de netejar habitualment i s'han de desinfectar únicament en cas de presència de fluids biològics o expectoracions sospitoses.

Precaucions amb els objectes punxants o tallants:

- Durant els escorcolls o la custòdia de persones, s'han d'extremar les precaucions per tal de prevenir punxades o talls accidentals.
- Les agulles o els objectes punxants s'han de llençar en contenidors de seguretat, que impedeixin que es puguin perdre o manipular durant el transport.

Formació amb les mesures de prevenció per tal de prevenir o actuar després d'un accident biològic:

- Pla de formació de PRL sobre bioseguretat.
- Simulacres o exercicis pràctics.
- Inclusió en el pla anual de formació del centre.

Prevenció secundària en els centres penitenciaris

És imprescindible establir un protocol específic d'actuació davant d'accidents biològics que garanteixi una resposta ràpida i adequada en cas d'exposició accidental a materials biològics, com ara sang, fluids corporals o altres restes contaminants. Cada centre penitenciari ha de disposar del seu propi protocol intern, adaptat a la seva estructura i organització, del qual n'ha de tenir coneixement tot el personal.

En cas d'accident biològic (com una punció accidental amb un objecte punxant o un esquitx en zones mucoses, com els ulls, la boca o el nas) s'han de seguir les actuacions següents:

- **Primers auxilis després d'exposició biològica.** S'ha de fer una neteja immediata de la zona afectada amb aigua i sabó durant diversos minuts. No es poden utilitzar raspalls ni materials abrasius. Cal aplicar-hi un desinfectant apropiat (alcohol o solució iodada). En cas d'esquitx als ulls o les mucoses, s'han de netejar abundantment amb sèrum fisiològic estèril.
- **Comunicació de l'incident.** S'ha d'informar de manera immediata la persona responsable de la unitat i acudir sense demora al servei mèdic del centre o a la mútua col·laboradora de la Seguretat Social. Allà es valorarà el nivell de risc i, si és necessari, s'iniciarà el tractament profilàctic postexposició.
- **Intervenció de la mútua col·laboradora.** La mútua de referència ha d'activar el protocol assistencial, dur a terme les proves diagnòstiques pertinents i prescriure el tractament profilàctic en funció del tipus d'exposició (VIH, hepatitis B o C, entre altres).
- **Gestió de la roba contaminada.** En cas que la roba quedi contaminada amb restes biològiques, s'ha de dipositar en bosses especials. El centre ha d'assegurar-ne la recollida, el transport i la desinfecció mitjançant l'empresa autoritzada.
- **Desinfecció d'equips contaminants.** Tot equip o material de treball que hagi entrat en contacte amb agents biològics s'ha de netejar i desinfectar seguint els protocols establerts abans de tornar-se a utilitzar.
- **Atenció psicosocial després d'exposició.** En cas d'incidents amb risc biològic, especialment en exposicions a sang o fluids corporals amb risc d'infecció (VIH, hepatitis, etc.), es recomana dur a terme una avaluació psicosocial i oferir accés al suport emocional i als recursos d'atenció psicològica per al personal afectat.

Actuació en cas d'accident biològic: primers auxilis

En cas d'accident biològic, com pot ser una exposició a la sang o altres fluids corporals potencialment contaminats (a través de punxades, talls o esquitxos en mucoses o pell lesionada), és fonamental actuar de manera immediata i seguint un protocol clar de primers auxilis per tal de reduir el risc d'infecció.

- En cas de punxada o tall amb material punxant o tallant potencialment contaminat, s'ha de permetre que la ferida sagni sense pressionar, rentar la zona amb aigua i sabó durant almenys 15 minuts i, si és possible, desinfectar-la amb una solució antisèptica (per exemple, povidona iodada o clorhexidina). No s'ha de fregar la ferida ni s'han d'utilitzar productes agressius com lleixiu o gel hidroalcohòlic.
- Si l'accident biològic implica esquitxos en mucoses (ulls, nas, boca), cal esbandir la zona afectada immediatament amb aigua abundant o sèrum fisiològic durant diversos minuts. En cas de contacte amb pell no intacta, s'ha de rentar exhaustivament amb aigua i sabó.

Després de dur a terme aquests primers auxilis, és imprescindible informar immediatament el responsable de prevenció de riscos laborals i la mútua col·laboradora de la Seguretat Social.

S'ha de registrar l'accident i, si escau, acudir a un centre sanitari per a una valoració mèdica, un seguiment clínic i un possible tractament profilàctic (com antiretrovirals en cas de risc de VIH o vacunació contra l'hepatitis B si no estigués completa).

Registre d'accidents biològics

Per al futur reconeixement d'una possible malaltia professional, és fonamental que tota exposició accidental a un material biològic quedi degudament registrada. Per tant, és imprescindible que el personal penitenciari afectat informi immediatament sobre l'incident, activi el protocol establert i que el servei de prevenció del centre disposi d'un sistema adequat de registre i seguiment.

El registre ha d'incloure com a mínim:

- **Les dades de l'accident laboral**, en què s'especifiqui el tipus d'exposició, les circumstàncies, el lloc i el material implicat.
- **El tractament profilàctic administrat**, si escau.
- **Les vacunes rebudes** com a mesura preventiva.
- **Els resultats de les proves microbiològiques realitzades**, incloent-hi les anàlisis basals i els controls serològics posteriors.

A més:

- El servei de prevenció del centre penitenciari ha d'establir un sistema de notificació i registre intern de tots els accidents biològics que ha tingut el personal.
- El centre ha de dur a terme la comunicació oficial de l'accident laboral a l'autoritat laboral competent, d'acord amb la normativa vigent.

Aquest procediment garanteix la traçabilitat de l'exposició, el seguiment clínic adequat i la protecció dels drets del personal davant de possibles conseqüències per a la seva salut laboral.

Gestió de brots epidèmics dins del centre penitenciari

L'aparició de múltiples casos de malalties transmissibles en un curt període de temps dins d'un centre penitenciari (com la covid-19, sarna, tuberculosi o altres infeccions de transmissió aèria o per contacte) constitueix un brot epidèmic que requereix una actuació immediata, estructurada i coordinada.

Cada malaltia transmissible té un llindar específic de casos necessaris perquè es consideri que és un brot, segons el seu nivell de contagiositat, gravetat i context. Per exemple, n'hi ha prou amb un sol cas de tuberculosi o sarna per declarar un brot en un mòdul, mentre que en el cas de la grip o la covid-19 se sol considerar brot la detecció de dues o més casos epidemiològicament relacionats en un mateix mòdul o unitat en un curt període de temps.

La naturalesa tancada, densament poblada i d'alta rotació de l'entorn penitenciari incrementa el risc de propagació ràpida i generalitzada, per la qual cosa la gestió ha de ser rigorosa i protocolitzada.

Detecció i notificació

- **Detecció de casos sospitosos.** El personal sanitari del centre ha d'estar capacitat per reconèixer símptomes compatibles amb malalties transmissibles i actuar davant l'aparició de dos o més casos sospitosos en un mateix mòdul, cel·la, unitat o àrea funcional.
- **Notificació interna.** En cas de sospita d'un brot, se n'ha d'informar immediatament la direcció del centre, la direcció de l'EAPP i el servei de prevenció de riscos laborals, amb la finalitat d'activar els protocols interns de contenció i avaluació del risc.

- **Comunicació a les autoritats sanitàries.** L'incident s'ha de notificar sense demora a les autoritats de salut pública competents, tant autonòmiques com estatals, com també s'han d'activar els canals de vigilància epidemiològica establerts i s'ha de col·laborar en el seguiment i control del brot. Si és necessari, cal sol·licitar reforç extern sanitari, mitjançant el servei d'urgències de vigilància epidemiològica, o logístic (material sanitari, tests diagnòstics, vacunes, etc.).

Legislació relacionada

- [Reial decret 664/1997](#), de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics a la feina.
- [Guia tècnica per a l'avaluació i prevenció dels riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics a la feina](#). Any 2024.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- [Guia biològica](#). Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya.
- Guia: *Malalties professionals. 7. Malalties infeccioses en sanitaris: VHB, VHC y VIH.*

Radiacions ionitzants

Les radiacions ionitzants són un tipus d'energia que pot travessar el cos humà i alterar les cèl·lules, la qual cosa representa un risc per a la salut si se'n rep una exposició prolongada o sense la protecció adequada. En l'entorn penitenciari, és fonamental identificar els equips que les emeten i aplicar les mesures de protecció necessàries per prevenir efectes com ara lesions en teixits o, en casos extrems, malalties a llarg termini, com el càncer.

En els centres penitenciaris, s'hi poden trobar equips que generen radiacions ionitzants, especialment en dos contextos:

- **Control de seguretat.** En l'àrea de la seguretat, alguns escàners corporals tipus *backscatter* utilitzen raigs X per inspeccionar persones i detectar objectes ocults sense contacte físic. Encara que emeten dosis baixes de radiació, requereixen mesures de protecció adequades per al personal i un ús controlat.
- **Àmbit sanitari.** S'empren equips de raigs X convencionals per realitzar radiografies a les persones internes, amb supervisió mèdica.

Els detectors de metalls no emeten radiació ionitzant, ja que operen mitjançant camps electromagnètics de baixa freqüència, similars als d'una ràdio o un imant, la qual cosa els fa completament segurs per al cos humà, fins i tot amb exposicions freqüents.

Escàners de control d'accés

Els escàners de control d'accés utilitzen radiacions ionitzants, com els raigs X. Aquests escàners, que poden fer servir tècniques de retrodispersió o transmissió, proporcionen imatges del cos i d'objectes ocults, la qual cosa permet la detecció d'objectes potencialment perillosos.

En alguns centres penitenciaris s'utilitzen escàners de control d'accés que empen radiacions ionitzants, com els raigs X, per tal de millorar la seguretat i detectar objectes ocults en el cos de les persones. Aquests dispositius permeten visualitzar el cos o l'interior dels objectes sense necessitat de contacte físic, i funcionen mitjançant dues tècniques principals:

- **Retrodispersió (*backscatter*).** Utilitza raigs X de baixa energia que travessen la roba i reflecteixen la radiació en direcció al detector. Això permet obtenir una imatge detallada de la superfície del cos i dels

objectes adherits, com armes o drogues ocultes. El nivell de radiació emès és aproximadament de 0,05 a 0,1 microsieverts (μSv) per escaneig complet. Equival a la radiació que una persona rep en 3-5 minuts de vol en un avió comercial o a unes hores d'exposició natural al sol.

- **Transmissió (tipus radiografia).** Empra raigs X de més energia, similars als d'una radiografia mèdica, que travessen el cos per revelar objectes ingerits, introduïts o amagats internament. Ofereix una imatge més profunda, però amb més radiació. El nivell de radiació emès és aproximadament de 0,25 a 0,5 microsieverts (μSv) per escaneig. Equival a una radiografia dental o al que es rep en un vol d'entre 1 i 2 hores en altitud comercial.

Tot i que les dosis emeses per aquests escàners són molt baixes i segures per a usos ocasionals, l'exposició acumulativa del personal que roman prop d'aquests equips o que els manipula repetidament al llarg del temps sí que pot representar un risc si no se segueixen els protocols de protecció.

Mesures preventives

- **Manual d'instruccions.** S'ha de sol·licitar el manual del fabricant que especifiqui com s'han d'executar amb seguretat totes les operacions amb la màquina: preparació, funcionament, neteja, manteniment, etc.
- **Prohibició de modificar o manipular sense formació.** No s'han de fer modificacions a la maquinària, com tampoc tasques de manteniment sense haver rebut la formació específica i adequada.
- **Programa de manteniment i revisions.** Comprovar l'existència i implantació d'un programa de revisions periòdiques i manteniment preventiu d'acord amb les indicacions del fabricant o la normativa vigent.
- **Esquemes de senyalització per zones.** S'han d'implantar esquemes clars de senyalització que delimitin i classifiquin les diferents zones de treball en funció del seu nivell de risc o l'ús específic (per exemple, zona de màquines, zona d'accés restringit, zona de manteniment, zona d'evacuació, etc.).
- **Registre d'exposicions i manteniment documental.** Hi ha d'haver registres documentats de totes les exposicions, manteniments i controls periòdics dels equips.
- **Pla d'actuació davant d'incidents radiològics.** El centre ha de disposar d'un protocol específic per a situacions d'exposició

accidental o error dels equips, el qual ha d'incloure l'aïllament de l'àrea, la notificació immediata al servei de prevenció i l'avaluació mèdica del personal afectat.

Raigs X sanitari

L'exposició a radiacions ionitzants per raigs X a la infermeria d'un centre penitenciari es pot produir quan s'utilitzen equips de diagnòstic mèdic, com ara radiografies. Aquestes radiacions poden travessar el cos humà i, en dosis elevades o acumulades, poden afectar les cèl·lules i els teixits, i poden fer augmentar el risc de tenir malalties com el càncer o alteracions genètiques.

No només el personal sanitari pot estar exposat a radiacions ionitzants durant la realització de radiografies a la infermeria, sinó també el personal de vigilància penitenciària. Moltes vegades, els i les professionals de vigilància romanen a la sala per custodiar la persona interna mentre se li fa la prova.

Mesures preventives

- **Pantalles emplomades o cabines protectores.** A les sales de raigs X hi ha d'haver una protecció física fixa o mòbil que actuï com a barrera contra la radiació. Aquestes pantalles han de tenir una composició adequada (normalment de plom) i s'han de situar correctament per tal de protegir el personal que hi hagi a la sala. És recomanable que el personal de vigilància, si hi ha de ser present, se situï darrere d'aquestes barreres durant l'exposició.
- **Senyalització de l'àrea de raigs X.** Les sales on es duen a terme exploracions amb raigs X han d'estar clarament identificades amb una senyalització específica de perill per radiació ionitzant. Durant el seu ús, s'ha d'activar una llum d'advertiment visible des de l'exterior. Aquesta senyalització ajuda a evitar l'entrada accidental de personal no protegit.



Zona
vigilada



Zona
controlada



Zona de
permanència
limitada



Zona de
permanència
reglamentada



Zona d'accés
prohibit

- **Accés restringit al personal autoritzat.** Només pot entrar a la sala de raigs X les persones estrictament necessàries i degudament protegides. L'accés ha d'estar controlat mitjançant protocols que limitin la presència de personal no sanitari o sense formació en protecció radiològica, incloent-hi el personal de vigilància, excepte en cas de justificació operativa.
 - Augmentar la distància: en allunyar-se de la font de radiació, es redueix la quantitat de radiació que es rep.
- **Formació en protecció radiològica.** Tot el personal penitenciari que pugui estar exposat a radiacions ionitzants, com els i les agents de vigilància que acompanyen persones internes, ha de rebre formació bàsica específica. Aquesta ha d'incloure els riscos, les mesures preventives, l'ús correcte dels equips de protecció i els procediments d'actuació segura.
- **Manteniment de l'equip de raigs X.** Els equips s'han de sotmetre a revisions tècniques periòdiques per al personal acreditat, amb registres documentats per tal d'assegurar que funcionen dins dels límits d'emissió segurs, per tal d'evitar fugues de radiació que puguin afectar les persones que hi treballen a prop.
- **Dosimetria personal.** El personal que, per les seves funcions, està exposat de forma continuada a radiacions ionitzants ha de portar un dosímetre personal. Aquest dispositiu permet controlar la dosi acumulada de radiació rebuda i prendre mesures si s'acosten als nivells màxims recomanats per la normativa vigent.

A priori, la vigilància de les persones internes s'ha fer des de l'exterior, utilitzant sistemes de comunicació o visió directa sempre que sigui possible. No obstant això, com s'ha comentat, pot sorgir la necessitat de romandre a l'interior de la sala per raons de seguretat i operativa. En aquest cas s'han d'aplicar mesures preventives addicionals:

- **Ús de davantal emplomat i protecció personal.** És obligatori usar davantals emplomats amb un gruix equivalent a 0,5 mm de plom. Això significa que, encara que el davantal no estigui fet de plom pur, ha d'oferir el mateix nivell d'atenuació o protecció enfront de la radiació ionitzant que té una làmina de plom de 0,5 mm de gruix.

Actualment, molts davantals estan fabricats amb materials compostos més lleugers, com mescles de bismut, tungstè o

antimoni, que ofereixen més comoditat sense comprometre la seguretat. No obstant això, tots han de complir amb l'estàndard de protecció equivalent al plom.

A més del davantal, es recomana usar protectors tiroïdals per salvaguardar la glàndula tiroide, que és especialment sensible a la radiació. En situacions especials, també s'aconsella fer servir guants emplomats com a protecció addicional.

- **Ubicació segura a la sala.** El personal de vigilància s'ha de situar sempre al lloc més allunyat possible de l'equip emissor de radiació, mantenint una distància mínima de seguretat de 2 metres, i ha d'evitar estar en la direcció del feix de radiació, ja sigui directa o de rebot. S'ha de romandre darrere de barreres o pantalles amb protecció de plom, si estan disponibles.
- **Prohibició de contacte físic amb la persona interna durant la prova.** El personal de vigilància no pot subjectar l'intern. Si fos absolutament necessari, s'ha de fer només amb la protecció adequada i després de valorar-ho conjuntament amb el personal sanitari.

Designació d'un responsable de seguretat radiològica. Cada centre penitenciari que utilitzi equips emissors de radiació ionitzant ha de designar un responsable de protecció radiològica, en coordinació amb els serveis mèdics o tècnics de prevenció.

Legislació relacionada

- [Reial decret 1029/2022](#), de 20 de desembre, pel qual s'aprova el Reglament sobre protecció de la salut contra els riscos derivats de l'exposició a les radiacions ionitzants
- [Guia tècnica sobre senyalització de seguretat i salut en el treball. Any 2023](#)
- [La protecció radiològica en el medi sanitari](#)

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- [Quadern preventiu. Radiacions no ionitzants](#)
- [Quadern preventiu. Radiacions ionitzants](#)

Soroll

El soroll es defineix com un so no desitjat o molest que pot afectar negativament tant el benestar com la capacitat de concentració i comunicació de les persones.

En els centres penitenciaris, encara que no es tracti d'entorns industrials intensius, sí que hi ha diverses àrees i activitats on el nivell de soroll pot assolir nivells perjudicials o molestos, especialment si l'exposició és contínua o prolongada.

Tallers de treball. Activitats com la fusteria, metal·listeria, soldadura, mecànica o tapisseria generen nivells elevats de soroll per l'ús de maquinària (serres, trepants, compressors, premses, etc.). En alguns casos, s'assoleixen nivells superiors als 85 dBA, per la qual cosa cal avaluar-ne els riscos i establir mesures de protecció.

Tallers de manteniment. El personal encarregat del manteniment pot fer servir eines sorolloses, com martells pneumàtics, compressors, trepants, serres elèctriques o altres màquines. Aquestes tasques poden assolir o superar els 85 dBA, especialment en espais tancats.

Cuines. Poden generar nivells de soroll considerables a causa de l'ús constant de campanes extractores, forns, batedores industrials, rentaplats, cambres frigorífiques i de la bullícia general que hi ha durant els serveis. Tot i que el nivell sonor sol ser moderat, l'exposició prolongada i contínua pot resultar molesta i afavorir la fatiga auditiva del personal. És recomanable avaluar-ne els nivells i aplicar mesures organitzatives o de protecció si se superen els valors de referència.

Gimnàs i activitats esportives. Les activitats dirigides, l'ús d'altaveus, la música a un alt volum i els crits i cops contra terra poden generar nivells de soroll que, en espais tancats com pavellons esportius, poden superar els 80-85 dBA. Aquest entorn pot afectar els monitors esportius o el personal penitenciarí present de manera contínua, per la qual cosa es recomana controlar el volum i que la sala tingui una bona acústica.

Alarmes i megafonia. Els sistemes d'alarmes, sirenes i megafonia estan dissenyats per ser altament audibles per tot el recinte. Això pot generar nivells de soroll que superen els 100 dB en pics breus. Encara que no constitueixen una exposició continuada, poden resultar molestos, especialment per a qui està a prop dels altaveus. És recomanable orientar els altaveus adequadament i revisar-ne el volum per tal de complir amb la normativa sense generar riscos.

Sons produïts per les persones internes. Les converses en grup, els crits, la música a un volum elevat, els cops contra portes o mobiliari i els desplaçaments ràpids poden generar una càrrega acústica constant i desordenada. En entorns tancats com galeries o patis amb sostre, aquest tipus de soroll s'amplifica fàcilment i afavoreix un entorn acústicament estressant, especialment quan es prolonga en el temps.

Sons generats pel personal. Les converses entre treballadors, els desplaçaments continus, la manipulació d'objectes, l'ús d'equips de comunicació, el tancament de portes o fins i tot l'ús de sirenes portàtils generen un soroll que, encara que generalment no superi els nivells de risc acústic, pot contribuir a la saturació sonora de l'ambient i afectar la concentració i el benestar del personal.

Sons procedents de la infraestructura. Els sistemes de ventilació, el tancament de portes metàl·liques, els desplaçaments de carros o contenidors i l'ús de megafonia o timbres generen soroll mecànic i repetitiu, que s'amplifica en estructures tancades, amb materials que no absorbeixen so. La megafonia en particular pot aconseguir pics elevats d'intensitat, sobretot en missatges d'emergència o canvis de torn.

Zones exteriors i activitats ocasionals. Durant esdeveniments especials, obres de manteniment o tasques de jardineria amb maquinària (tallagespa, desbrossadora, etc.) poden generar-se nivells de soroll alts, encara que durant períodes curts. En centres situats en entorns urbans o pròxims a vies de trànsit, també hi poden influir sorolls com el pas de vehicles, sirenes d'ambulàncies, botzines o maquinària d'obres. Encara que aquests sons no sempre són constants, la seva aparició sobtada pot alterar la percepció de l'entorn i dificultar la comunicació o la concentració en determinades àrees del centre.

Efectes del soroll

L'exposició prolongada al soroll pot causar problemes de salut crònics, incloent-hi la pèrdua auditiva. A més, pot augmentar el risc d'accidents, en dificultar la comunicació verbal i la percepció de senyals acústics d'advertiment o alarma.

- **Hipoacúsia.** És una de les malalties professionals més freqüents. Es tracta d'una disminució progressiva de la capacitat auditiva, causada per la deterioració de les cèl·lules sensorials de la còclea (orella interna) després d'exposicions repetides a un soroll elevat.
- **Trauma acústic agut.** Ocorre de manera immediata després de l'exposició a sorolls extremadament intensos, com ara explosions, trets

o cops metàl·lics. Pot danyar el timpà o provocar lesions en els ossets de l'oïda (martell, enclusa i estrep).

El símptoma principal és una sordesa sobtada, generalment temporal, que sol recuperar-se amb el temps. Aquest tipus de soroll es mesura mitjançant el nivell de pic, que representa la pressió acústica màxima aconseguida en un instant.

El dany auditiu causat per l'exposició prolongada o repetida al soroll no només és progressiu, sinó que és irreversible. Quan les cèl·lules sensorials de l'orella interna queden danyades, no es regeneren, la qual cosa implica una pèrdua auditiva permanent que afecta la comunicació, la qualitat de vida i la seguretat en el treball.

Nivells de soroll i normativa

El soroll es mesura en decibels ponderats (dBA i dBC). La legislació vigent (Reial decret 286/2006) estableix límits d'exposició per tal de protegir la salut dels treballadors:

- **Valor límit d'exposició:**

- 87 dBA (mitjana diària per a una jornada de 8 hores)
- 140 dBC (nivell de pic)

Aquests valors tenen en compte l'atenuació proporcionada per protectors auditius.

- **Valors que donen lloc a una acció:**

- **Superiors: 85 dBA (nivell equivalent) i 137 dBC (nivell de pic)**
- **Inferiors: 80 dBA i 135 dBC**

Aquests valors determinen les accions preventives a adoptar, com l'avaluació del risc i l'ús de protecció auditiva.

És important diferenciar entre un soroll molest i un soroll perillós per a la salut. Només aquells nivells que superen els límits legals establerts representen un risc físic real. Els que no els superen s'han tractat en la secció "Confort acústic".

Les estratègies de prevenció han de prioritzar l'eliminació del soroll en origen i, si no és possible, han d'aplicar mesures tècniques, organitzatives i de protecció individual:

- **Reduir el soroll al nivell més baix possible.** Si no es pot eliminar, cal fer una avaluació del nivell d'exposició i aplicar les mesures adequades en funció dels resultats.
- **Aïllament acústic.** Cal incorporar materials fonoabsorbents a les parets, sostres o superfícies, optimitzar la distribució d'espais per minimitzar la propagació del so i separar les zones sorolloses de les àrees sensibles al soroll. Per exemple, es poden insonoritzar les sales destinades al taller per tal de protegir el personal que estigui a la vora.
- **Control del soroll generat pel personal.** Cal fomentar l'ús de dispositius silenciosos, evitar conductes que generin soroll innecessari i reforçar la sensibilització sobre els efectes del soroll en la salut laboral.
 - Ús d'equips de protecció individual (EPI):
 - Si se superen els valors inferiors d'acció (80 dBA o 135 dBC), s'han de posar a disposició protectors auditius (taps o cascos).
 - Si s'assoleixen o superen els valors superiors d'acció (85 dBA o 137 dBC), és obligatori usar protectors auditius.
 - A més, s'han de senyalitzar adequadament les zones sorolloses.
- **Formació i sensibilització.** El personal ha de conèixer els efectes del soroll sobre la salut, ha de saber com actuar si n'hi ha nivells elevats i ha d'utilitzar correctament els equips de protecció auditiva.

Legislació aplicable

- [Reial decret 286/2006](#), de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant dels riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

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



Risc d'agressions

En l'àmbit dels serveis penitenciaris, tot el col·lectiu que l'integra (personal de vigilància, oficines i administració, equips de rehabilitació, personal docent i de l'àmbit esportiu, professionals del CIRE, laborals i personal de manteniment, equips directius i serveis sanitaris, entre molts altres) està potencialment exposat al risc de patir agressions, ja siguin físiques o psicològiques, al llarg de la seva trajectòria professional, fins i tot estant fora de servei.

Aquest risc es veu agreujat per la interacció constant amb una població privada de llibertat, caracteritzada sovint per antecedents de comportaments agressius, trastorns mentals o el consum de substàncies. En aquest context, les agressions físiques i verbals, les amenaces, les coaccions o altres formes de violència per part de la població interna constitueixen un perill real i persistent, que afecta de manera transversal tots els perfils professionals presents en el medi penitenciari.

Per tant, és fonamental que les agressions al personal penitenciari s'integrin plenament en la gestió preventiva de riscos laborals. S'han de deixar d'entendre exclusivament com a fets regimentals o situacions inevitables del treball i s'han de reconèixer com a riscos laborals específics, avaluables i prevenibles, igual que qualsevol altre factor que pugui comprometre la salut física o mental dels treballadors i treballadores. Incloure aquestes situacions dins del sistema de prevenció activa els mecanismes legals previstos per la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, com ara l'avaluació de riscos, la implementació de mesures organitzatives, la formació específica i el suport i seguiment posterior als incidents. Tot això garanteix una resposta integral que reforça la seguretat del personal, millora l'entorn laboral i dona compliment al deure legal de protegir la salut en el treball.

No obstant això, en alguns àmbits penitenciaris persisteixen percepcions errònies que dificulten la implantació d'estratègies preventives eficaces, com la creença que la violència és inherent al treball penitenciari o que les agressions són fets impredecibles o inevitables. Aquesta visió no només naturalitza l'exposició al risc, sinó que afavoreix actituds de resignació i dificulta l'impuls d'una cultura preventiva sòlida i estructurada.

Les dades i l'experiència professional demostren que una part significativa dels episodis violents poden prevenir-se mitjançant intervencions planificades. Lluny de ser fortuits, aquests episodis responen a causes múltiples (organitzatives, ambientals, relacionals i individuals) que, una vegada analitzades, permeten establir patrons de risc i activar mecanismes d'anticipació i protecció.

Les agressions amb dany corporal a la plantilla penitenciària es concentren principalment en les unitats residencials ordinàries, on l'incident o agressió és moltes vegades imprevisible i no es disposa de protecció (intervenir per separar baralles, agressió directa al personal, reduccions de les persones internes per evitar més riscos, etc.). També són freqüents durant moments crítics del desenvolupament de l'activitat laboral, com ara escorcolls, requisos i trasllats. Aquestes situacions requereixen especial atenció dins de la planificació preventiva.

Integrar el risc de violència en les polítiques de prevenció de riscos laborals implica aplicar mesures tècniques, organitzatives i formatives, orientades tant a reduir l'exposició com a reforçar la capacitat de resposta del personal davant de situacions de tensió o amenaça. Un enfocament preventiu complet ha d'incloure també l'atenció i reparació de les conseqüències físiques i psicològiques en les persones que n'han estat víctimes, no només amb l'objectiu de minimitzar el dany, sinó de transformar les condicions que l'afavoreixen.

Mesures preventives

Avaluació i gestió de riscos

La prevenció d'agressions al personal penitenciari s'ha d'abordar com qualsevol altre risc laboral, d'acord amb els principis establerts en la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals. Això implica que el servei de prevenció i la direcció del centre, amb la col·laboració dels i les delegades de prevenció, tenen la responsabilitat compartida d'identificar, avaluar i gestionar de manera sistemàtica els riscos derivats de les agressions, ja siguin físiques, verbals o psicològiques.

- **Cultura preventiva institucional.** Cal fomentar una cultura organitzacional que promogui la prevenció com a part inherent al treball penitenciari, que integri la seguretat en la planificació, la presa de decisions i l'avaluació de l'acompliment.
- **Avaluació de totes les causes de les agressions.** Anàlisi multifactorial dels orígens dels episodis violents, des de les causes estructurals fins als contextuals i personals.
- **Avaluació dels llocs de treball més exposats.** Identificació i anàlisi de les àrees, torns i funcions amb més risc, a fi de prioritzar recursos preventius.
- **Avaluació d'agressions fora del centre de treball.** Consideració de situacions de risc en contextos externs (visites domiciliàries, sortides terapèutiques o judicials) dins de la planificació preventiva.

- **Registre específic d'agressions.** S'ha de crear un registre únic i centralitzat que recopili de manera sistemàtica totes les agressions que ha patit el personal penitenciari, i que permeti la seva anàlisi, diagnosi, evolució i adaptació de mesures preventives a partir de les dades. No només s'han de recollir les agressions físiques, sinó també les psicològiques, a més d'insults, amenaces i agressions verbals per raó de sexe i gènere.
- **Reconeixement de les agressions com un risc psicosocial significatiu,** en constituir una manifestació explícita de violència que s'identifica com un dels principals factors desencadenants de l'estrès laboral. Aquesta situació genera en el personal encarregat de la supervisió de persones internes un estat de tensió constant, en tenir com a funció principal la contenció immediata de conductes agressives.
- **Avaluació contínua del clima relacional en els mòduls.** Cal dur a terme valoracions periòdiques sobre el nivell de tensió, conflictivitat o sobrecàrrega emocional en cada unitat residencial, amb la participació del personal, per tal de detectar possibles focus de risc i actuar abans que escalin a episodis violents.
- **Protocols específics per perfil professional.** S'han d'adaptar les mesures de prevenció i actuació a les funcions concretes de cada col·lectiu (vigilància, monitors, educadors, juristes, sanitaris, etc.), tenint en compte el tipus d'exposició al risc que implica la seva tasca. Actualment, l'Institut Català de la Salut disposa del procediment de prevenció i actuació davant de situacions de violència externa.
- **Actualització permanent de protocols de seguretat.** L'actualització s'ha de fer de manera sistemàtica sempre que hi hagi canvis normatius, modificacions organitzatives o després de l'avaluació d'incidents rellevants. S'han d'establir indicadors preventius d'avaluació: reducció d'agressions, nombre de formacions impartides, temps de resposta, etc. Aquesta revisió ha de ser accessible, registrada i comunicada pels canals interns oficials, i és necessari que totes les unitats disposin de la versió vigent. La falta de revisió periòdica pot deixar obsolets els procediments i generar inseguretat o actuacions inadequades en situacions de risc.
- Dur a terme **reunions conjuntes dels comitès de seguretat i salut,** amb representació equilibrada del Departament de Justícia, l'ICS, el CIRE, el Departament d'Educació i les persones delegades de prevenció. En aquestes reunions cal abordar, entre altres qüestions, la supervisió de la implementació efectiva de les mesures preventives davant de situacions d'agressió, la coordinació i el seguiment del desenvolupament dels protocols establerts, l'avaluació periòdica de l'eficàcia de les actuacions implementades, i la proposta d'accions de millora contínua.

El seu funcionament ha de garantir una vigilància activa, una avaluació constant i una millora sostinguda de les condicions de seguretat i salut en relació amb les agressions en l'entorn laboral.

Organització del treball

L'organització del treball en l'àmbit penitenciari té un impacte directe en l'exposició al risc d'agressions. La planificació inadequada dels recursos humans, la sobrecàrrega de tasques, l'assignació individual a mòduls o la falta de coordinació entre equips són factors que augmenten la vulnerabilitat del personal. Per això, la direcció del centre, en col·laboració amb el servei de prevenció i els delegats i delegades de prevenció, ha d'integrar la prevenció de situacions conflictives i possibles agressions en l'estructura organitzativa diària.

- **Treball en binomi.** Sempre que sigui possible, s'han de fer les tasques en parella per tal de minimitzar riscos i facilitar la intervenció conjunta en cas d'incidents o accidents.
- **Cobertura adequada de plantilles en mòduls d'interior.** Garantir una dotació mínima de persones funcionàries per mòdul per tal de garantir el treball en binomis, especialment en unitats amb alta densitat de població interna, reduiria de manera significativa les conseqüències de possibles conflictes i permetria una millor gestió de situacions de tensió.
- **Incorporació de personal especialitzat en psiquiatria i suport sanitari en els centres penitenciaris.** Tenint en compte l'elevada prevalença de trastorns psiquiàtrics entre la població interna, és imprescindible integrar professionals especialitzats en salut mental en les plantilles dels centres penitenciaris. Això inclou la presència estable de psiquiatres, psicòlegs clínics, personal d'infermeria amb formació en salut mental i tècnics especialitzats. La seva incorporació permetria una atenció adequada, un seguiment continuat i una intervenció inicial en casos de descompensació o crisi, reduint així les situacions de risc per al personal penitenciari.
- **Sistema d'alertes primerenques entre equips.** Convé establir canals interns per compartir amb agilitat informació sobre persones internes amb comportaments agressius, canvis significatius d'actitud o situacions d'instabilitat emocional que puguin anticipar incidents.
- **Fitxa de control d'interns amb risc.** Cal disposar d'una fitxa de control que inclogui informació objectiva sobre les persones internes amb més probabilitat de generar conductes violentes.

- **Rotació de llocs o tasques en unitats d'alta tensió.** Cal establir mesures de rotació parcial per tal d'evitar l'exposició prolongada en mòduls amb alt nivell de conflictivitat, reduint així el desgast i la vulnerabilitat del personal.
- **Presència del cap de serveis en cas de situacions sensibles.** És necessari garantir la presència obligatòria del cap de serveis en determinades activitats regimentals de risc (escorcolls, trasllats complexos, etc.) com a mesura dissuasiva i de control.

Adaptació de l'entorn físic per augmentar la seguretat

El disseny arquitectònic i la disposició dels espais en els centres penitenciaris tenen un paper clau en la prevenció d'agressions. Un entorn físic mal planificat o deteriorat pot augmentar la vulnerabilitat del personal, dificultar la supervisió i afavorir les situacions de risc. Per tant, és fonamental adoptar mesures que reforcin la seguretat passiva, millorin la visibilitat i redueixin les oportunitats d'usar elements de l'entorn com a armes o objectes d'agressió. Aquestes mesures s'han d'integrar en l'avaluació contínua de riscos del centre i s'han d'actualitzar conforme a l'experiència acumulada i als informes de recerca.

- **Eliminació o senyalització de zones cegues.** Cal dur a terme una anàlisi tècnica de tots els espais per tal de detectar punts sense visibilitat directa o cobertura de càmeres. Convé redissenyar els passadissos, accessos o cantonades que en puguin dificultar l'observació i, si no es poden eliminar aquests punts cecs, s'han instal·lar miralls de vigilància i seguretat antivandàlics convexos o senyalització d'advertiment per al personal.
- **Instal·lació de càmeres de videovigilància en àrees sensibles.** És necessari equipar amb sistemes de videovigilància els tallers, les zones de pas, les sales d'espera i els espais comuns on s'hagin produït incidents o on el control visual directe no sigui constant.
- **Disposar de punts de trucada d'emergència.** Cal col·locar pulsadors o dispositius d'alerta sonora visibles i accessibles en zones d'intervenció directa, aules, sales d'entrevista, tallers o patis, i connectar-los al sistema de vigilància interior per facilitar que hi hagi una resposta immediata. És obligatori per als serveis sanitaris, l'equip de rehabilitació i el personal voluntari portar pulsadors d'emergència en la seva interacció amb persones internes, i sobretot és obligatori que el personal assignat de les cabines de control els comprovi abans d'entregar-los (verificar que sona l'alarma).
- **Mobiliari segur, fixat amb una disposició adequada que, en cas d'incident, permeti una via d'escapament.** S'han de substituir els mobles que puguin utilitzar-se com a armes o projectils (cadires

metàl·liques, bancs mòbils, objectes pesats) per mobiliari fix, amb arestes arrodonides, materials no contundents, i enclavaments al terra o la paret quan sigui possible.



- **Protecció física del personal en llocs crítics.** En llocs d'atenció directa (com consultes, locutoris o despatxos d'entrevistes), s'han d'instal·lar barreres transparents de seguretat, finestretes amb pas de documents, doble accés o sortides alternatives per garantir la protecció i evacuació del personal. A més, hi ha d'haver la presència d'un funcionari a la porta o al voltant de les consultes.
- **Portes reforçades amb tancament controlat.** Convé assegurar que totes les portes d'accés a les zones de treball del personal disposin de sistemes de tancament automàtic o controlat, per evitar que les persones internes puguin bloquejar les sortides o accedir-hi sense autorització.
- **Il·luminació adequada i contínua.** Cal garantir nivells d'il·luminació constants i suficients en totes les zones operatives, passadissos, accessos i zones comunes, i eliminar els punts foscos que puguin suposar un risc per al personal.
- **Pla de manteniment preventiu de l'entorn.** És necessari establir revisions periòdiques per detectar deterioracions, desperfectes o errors estructurals (portes que no tanquen, cambres inactives, senyalització desgastada) que puguin comprometre la seguretat i corregir-los immediatament.
- **Control d'accés d'objectes de l'entorn que es puguin utilitzar com a armes.** Cal revisar periòdicament la disponibilitat d'elements de l'entorn (pedres, eines extraviades, objectes decoratius, papereres mòbils, etc.) que puguin convertir-se en un risc en cas d'agressió.
- **Separació física entre espais d'ús exclusiu del personal i de les persones internes.** S'ha d'establir una separació física clara i permanent entre les zones de descans, vestidors, menjadors o espais d'ús exclusiu del personal penitenciari i les àrees accessibles per a les persones internes. Aquesta mesura ha de garantir que no hi hagi coincidències ni trànsit compartit en moments de pausa i d'entrada o sortida del servei, per evitar situacions de vulnerabilitat, exposició

innecessària o contacte informal fora de l'àmbit professional. La delimitació d'aquests espais s'ha de preveure en el disseny dels centres i en l'organització diària com a part de la prevenció estructural de riscos.

Formació i informació

Tot el personal ha de conèixer els riscos als quals està exposat, així com les mesures de prevenció i els protocols d'actuació. És responsabilitat de la direcció de cada centre, del servei de prevenció i dels comandaments intermedis garantir que aquesta formació sigui contínua, pràctica i adaptada a cada lloc de treball. Una persona ben informada i formada està més ben preparada per anticipar, evitar i gestionar situacions de risc.

La formació en prevenció d'agressions i situacions de crisi ha de ser obligatòria i accessible per a tot el personal que desenvolupa la seva activitat en el centre penitenciari, independentment del seu vincle laboral. Això inclou no només el personal funcionari i laboral, el personal de CIRE o el personal de pràctiques, sinó també els treballadors/ores d'empreses externes, entitats col·laboradores i persones voluntàries, assegurant que totes les persones que accedeixen al centre coneguin els riscos existents, les mesures preventives i els protocols d'actuació en cas d'incident.

- **Formació i informació permanent de tot el personal penitenciari** en tècniques de desescalada, comunicació en conflictes, prevenció d'agressions i autoprotecció. La formació s'ha d'actualitzar periòdicament i ha d'incloure continguts diferenciats per perfil professional.
- **Formació conjunta del personal dels centres penitenciaris amb el personal de vigilància.** Formació transversal i compartida de totes les àrees professionals que integren els equips de treball de serveis penitenciaris: organitzar sessions formatives periòdiques en les quals participin els serveis sanitaris, els monitors de diferents àrees, el personal de manteniment, el CIRE i el personal de vigilància per tal de millorar la coordinació, comunicació i actuació conjunta als espais compartits, com ara tallers, àrees educatives o obres, entre d'altres.
- **Formació específica en salut mental per al personal penitenciari.** Cal dotar tot el personal que tingui contacte amb la població interna, especialment el de vigilància, d'eines per a la detecció, contenció i gestió de situacions relacionades amb patologies psiquiàtriques.
- **Avaluació contínua del nivell de risc durant el procés formatiu.** S'ha de formar el personal penitenciari perquè dugui a terme observacions sistemàtiques sobre canvis d'actitud, alteracions del comportament o senyals d'alerta durant el desenvolupament de les activitats, i perquè sàpiga quan i com s'han d'activar les mesures preventives.

- **Formació contínua.** Convé garantir que tot el personal estigui informat sobre els procediments actualitzats de gestió de conflictes i actuació davant d'agressions, amenaces, ús d'objectes perillosos o situacions de risc psicosocial.
- **Formació en tècniques bàsiques de defensa personal per a tot el personal penitenciari.** És necessari establir un programa formatiu obligatori en defensa personal adaptat a les funcions i els riscos de l'entorn penitenciari. Aquesta formació s'ha de centrar en tècniques bàsiques d'autoprotecció, control d'agressions físiques, desarmament, evitació d'agafaments, posicionament corporal segur, etc.
- **Formació en l'ús de mitjans de comunicació,** com polsadors o transceptors, en diferents senyals d'avís, emergència, etc.
- **Formació en primers auxilis davant agressions.** Cal proporcionar al personal penitenciari formació específica en primers auxilis orientada a l'atenció immediata després d'una agressió. Aquesta formació ha d'incloure tècniques per controlar hemorràgies, immobilitzar extremitats en cas de fractures o contusions, actuar en casos de traumatismes cranials, lesions per arma blanca o objectes contundents, i assistir en situacions de pèrdua de consciència. També ha de preveure com s'ha de protegir l'escena de l'incident, prioritzar la seguretat del personal i coordinar l'atenció amb els serveis mèdics del centre o emergències externes.
- **Simulacres periòdics d'actuació.** Cal dur a terme simulacres de forma regular per entrenar el personal en la resposta davant de situacions de risc amb eines perilloses, com intents d'agressió, amenaces o pèrdua de control de l'ordre regimental. Aquests exercicis han d'incloure l'activació de protocols d'alarma, la comunicació amb la vigilància interior, l'evacuació segura i l'atenció a les persones afectades. Els simulacres permeten detectar punts febles en l'organització, reforçar la coordinació entre els equips i millorar la confiança del personal davant de possibles emergències reals.
- **Sensibilització en igualtat i perspectiva de gènere.** S'han d'incloure en els programes de formació obligatòria els continguts específics per reconèixer i prevenir situacions d'assetjament, discriminació o violència que afectin de manera desigual qualsevol persona de la plantilla.

Mesures preventives

- **Protocol d'actuació en cas d'incidents i accidents.** Intervenció estructurada en cas d'agressió, prioritzant la seguretat personal, la comunicació ràpida i la gestió coordinada.

- **Equips de comunicació operatius.** Disponibilitat d'emissores, telèfons institucionals o sistemes d'alarma portàtils en tot moment.
- **Postura preventiva davant de la persona interna.** Col·locació lateral, mans visibles i distància de seguretat, facilitant la reacció immediata davant una amenaça.
- **Control visual durant desplaçaments.** Cal evitar que la persona interna quedi fora del camp de visió del professional.
- **Evitar situacions de treball en solitari amb persones internes.** S'ha d'establir com a norma preventiva que cap persona del personal penitenciari, ja sigui de vigilància, tractament, formació o altres serveis, estigui sola amb una persona interna en espais tancats o sense visibilitat. Sempre que sigui necessari el contacte individual, hi ha d'haver la presència d'una altra persona professional o un seguiment visual i comunicatiu des de l'exterior.
- **Utilització adequada dels equips de protecció i recursos preventius.** Cal garantir que tot el personal penitenciari tingui accés i formació sobre l'ús correcte dels equips de protecció disponibles, com ara cascos, guants, escuts, defenses de goma, manilles i sistemes de videovigilància i comunicació.
- **Protecció de dades personals i privacitat del personal.** S'ha d'evitar proporcionar a la població interna o al seu entorn familiar qualsevol informació relativa a dades personals del personal penitenciari (telèfon particular, adreça, xarxes socials), fins i tot de manera informal. Sempre s'ha de mantenir una relació professional estricta.

Suport a les víctimes i garanties jurídiques

- **Inclusió d'agressions com a accidents laborals.** Reconeixement clar que qualsevol agressió física o psíquica rebuda pel personal en l'exercici de les seves funcions és un accident de treball, amb els drets corresponents en matèria de prevenció, atenció mèdica, adaptació del lloc i rehabilitació.
- **Suport mèdic i psicològic al personal agredit.** Atenció immediata i seguiment a mitjà termini, especialment en casos amb seqüeles emocionals o traumàtiques.

- **Recerca de totes les agressions, siguin físiques o verbals, amb enfocament preventiu.** S'ha d'analitzar cada agressió o conat d'agressió des d'una perspectiva no punitiva, sinó preventiva, extraient-ne aprenentatges per millorar els protocols, els reforços o la formació futura.
- **Procediment de reincorporació laboral per al personal agredit en casos greus.** Incorporació progressiva i adaptada, amb mesures organitzatives i sanitàries individualitzades.
- **Garantir el suport per al procés judicial.** Assessorament jurídic institucional i cobertura processal per a totes les fases del procediment.
- **Denúncia d'ofici de totes les agressions al personal penitenciari.** Activació automàtica del protocol legal davant qualsevol agressió, sense necessitat de denúncia individual, que exposi les dades personals i, per tant, la seguretat externa.
- **Guies d'atenció jurídica i psicològica.** Cal elaborar i distribuir guies específiques per al personal agredit que expliquin pas a pas com convé procedir judicialment i psicològicament, incloent-hi recursos disponibles i tràmits.

Mesures preventives per a monitors/ores i personal del CIRE que utilitzen eines perilloses amb persones internes

L'activitat formativa, ocupacional i productiva que desenvolupa el personal en l'àmbit penitenciari comporta, en molts casos, l'ús d'eines i maquinària potencialment perilloses (cúters, ganivets, serres, tisores, etc.).

Aquestes eines, tot i que són imprescindibles per als processos d'aprenentatge i reinserció, poden convertir-se en elements de risc si no es gestionen adequadament.



Per això, és fonamental aplicar mesures preventives específiques que garanteixin un entorn segur, minimitzin les possibilitats d'agressió i assegurin tant la integritat del personal com la continuïtat de l'activitat.

- **Control físic d'eines i maquinària mitjançant una subjecció segura.** Sempre que sigui tècnicament possible, cal assegurar les eines o la maquinària al lloc de treball mitjançant cadenes, cables d'acer, ancoratges o sistemes de fixació que n'impedeixin la manipulació lliure o el desplaçament com a objecte contundent. Aquesta mesura redueix el risc d'ús indegut o agressiu per part de les persones internes i facilita la supervisió del material en entorns de formació o tallers. A més, després de fer-les servir, s'han de guardar en armaris segurs.
- **Control i traçabilitat d'eines perilloses.** És necessari implantar un sistema rigorós d'inventari, registre i control de lliurament i recollida de totes les eines abans i després de cada sessió. Cada eina ha d'estar numerada o codificada i el seu ús ha d'estar supervisat en tot moment.
- **Supervisió directa durant l'ús d'eines.** Cal garantir que l'ús d'eines potencialment perillosos estigui sempre sota supervisió directa del monitor/ora, tècnic/a del CIRE o funcionari/ària de vigilància. S'ha de limitar el nombre de persones internes per grup segons la capacitat de control real durant l'activitat.
- **Limitació temporal de l'ús d'eines.** Convé estructurar les sessions formatives perquè el temps d'ús simultani d'eines perilloses sigui limitat, intercalant moments d'explicació teòrica, treball en grup reduït i revisió supervisada.
- **Protocol d'actuació en cas de falta d'eines.** Cal establir un protocol d'actuació que inclogui la identificació immediata de l'eina absent, la comunicació al personal responsable, la immobilització temporal del grup de persones internes i l'activació de mesures de seguretat, com el registre exhaustiu de l'espai, el control individual mitjançant detectors de metalls i la notificació urgent a la direcció de serveis. Aquest procediment ha de garantir una resposta ràpida, coordinada i segura davant qualsevol possible desviament de material susceptible de ser utilitzat com a objecte d'agressió.
- **Disseny segur de l'espai de treball.** L'aula o el taller s'ha d'organitzar de tal manera que s'hi minimitzin els punts cecs, hi hagi garanties d'accedir ràpidament a les sortides i hi hagi una visió contínua de la zona de treball. Les es persones internes no poden situar-se a l'esquena del personal.
- **Avaluació individual prèvia de les persones internes.** Cal condicionar l'accés als tallers amb eines perilloses a una avaluació del perfil de risc de l'intern/a, atenent el seu historial de violència, l'estat de salut mental, les addiccions, el comportament recent i el grau de compliment.

- **Ús d'eines de disseny segur.** Sempre que sigui possible, s'han de substituir les eines tradicionals per versions amb n disseny preventiu: ganivets de seguretat, cúters retràctils, tisores amb punta arrodonida o eines sense mànec metàl·lic.
- **Presència mínima de dos professionals o reforç de vigilància.** Sempre que l'activitat ho requereixi pel seu nivell de risc, cal garantir que hi hagi almenys dos professionals a l'aula o taller, o un reforç visual / presencial des de la vigilància interior.

Mesures de protecció del personal penitenciari quan desenvolupa la seva activitat fora del centre penitenciari

- **Treball en binomi a l'exterior.** Tota sortida a l'exterior (visites domiciliàries, acompanyaments, trasllats o actuacions de tractament) s'ha de fer com a mínim en parella per tal de garantir la protecció mútua, la intervenció coordinada i la contenció en cas d'incidents.
- **Comunicació amb la central de coordinació (CCI).** És obligatori informar abans, durant i després de cada sortida de la ubicació exacta, el nom i l'adreça de la persona interna o del familiar visitat, com també mantenir una comunicació constant o traçabilitat mitjançant dispositius autoritzats (telèfon institucional, GPS, ràdio).
- **Avaluació prèvia del risc en visites externes.** Abans d'autoritzar una visita domiciliària o una intervenció a l'exterior, convé fer una valoració del risc basada en l'historial de les persones internes (episodis violents, consum de substàncies, malalties mentals, amenaces prèvies), amb possibilitat d'anul·lació o reforç si es detecten indicadors de perill.
- **Formació en autoprotecció en entorns no controlats.** El personal ha de rebre formació específica per saber gestionar situacions potencialment violentes fora del centre, incloent-hi tècniques d'observació de l'entorn, autoprotecció, retirada segura, control d'accessos i contacte amb cossos de seguretat si fos necessari.
- **Dispositius de comunicació i alarma operatius.** Durant les intervencions fora del centre, cal disposar de mitjans de comunicació operatius i, si escau, de sistemes d'alarma o localització personal (aplicacions segures, polsadors portàtils, etc.).
- **Coordinació amb forces de seguretat.** En intervencions externes amb risc objectiu (per perfil de les persones internes, ubicació conflictiva) s'ha de valorar la presència de la policia local i dels Mossos d'Esquadra, o almenys establir un protocol de resposta immediata en cas d'emergència.

- **Entorns segurs d'entrevista o intervenció.** Sempre que sigui possible, les entrevistes i les valoracions socials o educatives amb persones internes o les seves famílies s'han de dur a terme en espais públics institucionals o concertats (centres socials, ajuntaments, serveis de salut, etc.), i no en domicilis sense condicions mínimes de seguretat.
- **Reconeixement del risc fora del centre com a risc laboral.** El risc d'agressions a l'exterior ha d'estar inclòs formalment en l'avaluació de riscos del lloc de treball i ha de donar lloc a les mateixes garanties preventives, jurídiques i de protecció que les agressions dins del centre.
- **Suport institucional en cas d'incidents externs.** En cas d'amenaques, agressions o situacions d'intimidació fora del centre, s'han d'activar els protocols de suport mèdic, psicològic i jurídic, amb el mateix nivell d'atenció que en un incident a l'interior.

Mesures preventives en la vida personal per al personal penitenciari

El personal penitenciari, fins i tot fora de servei, pot estar exposat a riscos derivats de la seva feina, especialment en contextos de petits municipis o zones on hi hagi contacte amb familiars o afins de persones internes.

Per tant, és recomanable adoptar una sèrie de **mesures preventives en la vida personal** que redueixin l'exposició al risc i reforcin la seguretat personal.

- **Preservar la confidencialitat de la professió.** S'ha d'evitar difondre en entorns socials o públics la condició de personal penitenciari, especialment a les xarxes socials i en comunitats locals o cercles on la informació pugui arribar a persones vinculades a l'entorn penitenciari.
- **Limitar l'exposició a les xarxes socials.** Convé configurar els perfils com a privats, evitar publicacions relacionades amb la feina penitenciària i no acceptar sol·licituds de persones desconegudes. No s'ha de compartir informació que permeti identificar dades personals, familiars o d'ubicació.
- **Evitar rutines predictibles en els desplaçaments.** És necessari canviar regularment els itineraris, els horaris i els mitjans de transport utilitzats per anar al centre de treball, especialment si s'han produït amenaces o situacions anòmales.
- **No portar material identificador fora de servei.** No es poden dur de manera visible elements com el carnet professional, la targeta d'accés i l'uniforme en llocs públics o activitats personals.
- **Ús discret del vehicle particular.** No s'hi han de deixar a la vista elements relacionats amb la feina (documentació, uniformes, equips), especialment si s'aparpa a prop del centre penitenciari o en zones concorregudes.

- **Comunicar situacions sospitoses o intimidatòries.** Davant de qualsevol episodi d'assetjament, seguiment, amenaça o situació estranya fora de la feina, cal informar-ne immediatament a la direcció del centre i els cossos de seguretat.
- **Sol·licitar mesures de protecció si existeix risc.** En casos d'amenaques reiterades, agressions o risc objectiu, es poden sol·licitar mesures excepcionals, com un trasllat temporal, un canvi de destí, protecció policial o intervenció psicològica.
- **Evitar el contacte informal amb persones internes o el seu entorn.** No es poden mantenir trobades voluntàries fora del centre amb persones internes o familiars seus. En cas de trobada fortuïta, cal mantenir una distància professional i evitar qualsevol interacció innecessària.
- **Formar-se en autoprotecció fora del servei.** S'han d'incloure en la formació del personal continguts sobre autoprotecció, gestió de l'estrès, prevenció digital i protocols d'actuació davant d'amenaques o agressions externes.
- **Ús d'aplicacions oficials de seguretat personal.** S'han d'utilitzar aplicacions oficials com AlertCops, l'app dels Mossos d'Esquadra, o altres eines de les forces de seguretat que permeten la geolocalització, l'enviament d'alertes en temps real i la comunicació directa en cas d'amenaça o emergència.



Normativa relacionada

- Protocol de violència externa de l'ICS
- Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- *Guia per a la prevenció de la violència en l'àmbit sanitari*

Ergonomia

En l'entorn penitenciari, tant el personal de vigilància interior com els qui exerceixen funcions en àrees com la cuina, els serveis auxiliars, manteniment o activitats ocupacionals poden estar exposats a càrregues físiques elevades. Entre les situacions que poden implicar un esforç físic intens hi ha: l'assistència o atenció sanitària a persones internes amb mobilitat reduïda, el trasllat de materials pesants (com arxius, productes d'higiene o equips), la realització de tasques en espais reduïts, així com intervencions puntuals que requereixin contacte físic directe (per exemple, reduccions o contencions). Aquestes activitats poden comportar esforços sobtats i exigents, els quals cal tenir en compte per prevenir possibles riscos.

La gestió dels riscos ergonòmics en l'entorn penitenciari exigeix un enfocament integral i estructurat que inclogui el reconeixement del problema, l'adopció de mesures preventives adequades i l'avaluació contínua de la seva efectivitat. Aquest seguiment pot basar-se en indicadors com la sinistralitat d'origen musculoesquelètic, els informes mèdics, l'índex d'absentisme o la percepció del personal sobre el seu benestar físic.

La identificació i avaluació d'aquestes tasques s'han de dur a terme de manera sistemàtica, integrant aquesta anàlisi dins de l'avaluació general de riscos de cada lloc de treball. És fonamental considerar no només la naturalesa de les activitats, sinó també la seva freqüència i durada, les condicions en què es desenvolupen i les característiques individuals del personal que les exerceix.

Aquesta avaluació s'ha de fer mitjançant l'aplicació de metodologies tècniques contrastades (com NIOSH, OWAS, REBA o MAPO, entre d'altres), adaptant-ne l'ús en funció de les característiques concretes de les tasques analitzades.

L'objectiu és determinar el nivell de risc associat a factors com el tipus d'esforç físic requerit, la durada i freqüència de les tasques, les postures adoptades, la possibilitat de recuperació muscular i el grau de repetitivitat dels moviments.

Aquesta avaluació ha de tenir en compte la diversitat del personal, incorporant variables com l'edat, el gènere, la condició física i l'historial mèdic. A més, s'ha de revisar periòdicament o si hi ha qualsevol canvi significatiu a l'organització o en les condicions de treball.

A partir dels resultats obtinguts, s'han d'implementar mesures preventives tant de caràcter tècnic com organitzatiu.

Entre les mesures tècniques, es recomana la incorporació d'ajudes mecàniques per al trasllat de càrregues, la millora de les condicions del lloc de treball

(com l'altura de les superfícies, l'ergonomia del mobiliari o l'adequació del vestuari), així com l'optimització dels recorreguts interns.

Pel que fa a les mesures organitzatives, destaquen la rotació de tasques que impliquin esforç físic, el redisseny de torns que afavoreixin el temps de recuperació muscular i la planificació de pauses adequades durant la jornada laboral.

Totes aquestes accions s'han de dissenyar des d'una perspectiva inclusiva, considerant les condicions específiques del personal i promovent entorns laborals equitatius i assegurances per a totes les persones.

Un altre aspecte fonamental en la gestió d'aquests riscos és el reconeixement del sobre esforç físic com una possible causa d'accidents laborals i malalties professionals. Lesions com lumbàlgies, hèrnies discals, tendinitis, bursitis o la síndrome del túnel carpià, entre d'altres, poden originar-se en tasques que impliquen una càrrega física prolongada o mal gestionada.

En els casos en què es diagnostiqui una patologia vinculada al sobre esforç físic, és necessari establir una resposta coordinada entre els serveis de prevenció, la medicina del treball i els departaments de personal. Aquesta coordinació permet avaluar, quan sigui pertinent, l'adaptació temporal o definitiva del lloc, garantir el dret a l'accés a una segona activitat i facilitar la recuperació funcional de la persona afectada, sense que això impliqui una pèrdua de drets.

Càrrega física de treball en l'àmbit penitenciari

La càrrega física de treball es defineix com el conjunt de requeriments físics als quals 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. Quan aquestes condicions no són adequades, poden provocar lesions o trastorns musculoesquelètics, com ara tendinitis, lumbàlgies, cervicàlgies o altres lesions osteomusculars.

L'esforç físic reiterat (especialment quan es manté durant llargs períodes o es repeteix sense pauses adequades) afecta directament el sistema cardiovascular i l'equilibri general de l'organisme.

Quan una persona fa una tasca físicament exigent, els músculs necessiten més oxigen i nutrients. Per cobrir aquesta demanda, el cor augmenta la freqüència cardíaca (batega més ràpid) i eleva la pressió arterial per enviar més sang als músculs actius.

Si aquest esforç es repeteix constantment, o si no hi ha prou temps de recuperació entre tasques, el cos entra en un estat de sobrecàrrega fisiològica que pot provocar:

- Augment sostingut de la freqüència cardíaca en repòs.
- Fatiga generalitzada, que no es resol amb descansos breus.
- Disminució de la capacitat de recuperació física.

- Risc incrementat d'hipertensió arterial, especialment si la persona ja en té predisposició.
- A llarg termini, pot contribuir a trastorns cardiovasculars o augmentar el risc d'infart si no es corregeix.

En ergonomia es distingeix entre dos tipus d'esforç muscular:

- **Treball dinàmic.** Implica moviment. Els músculs es contreuen i relaxen de manera alterna, la qual cosa permet una bona circulació i menys fatiga. És més sostenible al llarg del temps.

Exemples: caminar durant rondes, manipular objectes de manera intermitent, traslladar interns amb pauses.

- **Treball estàtic.** El múscul roman contret sense moviment, com quan es manté una postura fixa. Això redueix el flux sanguini, genera més fatiga i augmenta el risc de lesions.

Exemples: estar dret sense moure's en una garita, mirar monitors durant hores, mantenir una postura forçada s'escriu o es fan servir eines.

Tots dos tipus d'esforç són presents en els centres penitenciaris, però el treball estàtic és més nociu si no es compensa amb pauses o canvis de postura.

Mesures preventives

- **Prevenició de la fatiga i sobrecàrrega cardiovascular.** Organització de la tasca tenint en compte l'esforç acumulat, l'edat, la condició física i la durada del torn com a variables de risc.
- **Pauses adequades i temps de recuperació reals.** Planificació de descansos i temps de recuperació muscular durant la jornada, especialment en torns llargs o tasques repetitives. Augment del temps de pausa en funció del nivell de fatiga acumulada.
- **Formació en ergonomia i manipulació segura.** Capacitació del personal en tècniques de mobilització; ús d'ajudes mecàniques i principis ergonòmics per tal d'evitar postures forçades, sobreexforços o moviments insegurs.
- **Foment del manteniment físic i la salut cardiovascular.** Promoció activa de l'entrenament físic general i la preparació específica per a tasques exigents, amb revisions periòdiques de l'estat de salut del personal per detectar factors de risc.

- **Adequació de l'entorn de treball i millora de mitjans.** Dotació d'un equipament adequat (carros, cadires ergonòmiques, superfícies de treball a l'altura correcta), habilitació d'espais de descans accessibles i revisió d'infraestructures que obliguen a fer esforços innecessaris.

Intervencions físiques directes

La intervenció física directa (com les reduccions o contencions de persones internes) representa una de les tasques més exigents i de més risc ergonòmic en l'àmbit penitenciari. Tot i que no són intervencions freqüents, les executa exclusivament el personal de vigilància, generalment en situacions de pertorbació de l'ordre, agressivitat o risc per a la seguretat.

Aquestes accions impliquen moviments intensos, ràpids i sovint imprevisibles, en espais reduïts, amb càrregues dinàmiques (persones en moviment o amb resistència activa) i sense possibilitat de planificació prèvia.

Des de la perspectiva ergonòmica, aquest tipus d'intervenció implica un risc elevat de lesions musculoesquelètiques, principalment a la zona lumbar, espatlles, cervicals i canells, a causa de l'esforç sobtat, la manipulació de càrregues irregulars, les postures forçades mantingudes o la necessitat d'exercir força en condicions de desequilibri. A més, aquest risc és superior si el personal no disposa de la formació adequada, si no s'efectua amb el nombre d'efectius necessari o si l'actuació es prolonga en el temps sense prou suport.

Aquestes accions no s'han d'analitzar únicament com a esdeveniments excepcionals, sinó com a tasques pròpies del lloc de vigilància que s'han d'incloure en l'avaluació de riscos laborals i planificar preventivament.

Mesures preventives

La realitat dels centres penitenciaris no sempre permet les actuacions ergonòmicament reglades, però, sempre que sigui possible, s'han de seguir les mesures preventives següents:

- **Protocol d'intervenció ergonòmicament segur.** Implantació d'un protocol que reguli les intervencions físiques, establint el nombre mínim de persones participants, delimitant funcions i promovent la coordinació prèvia de rols per tal d'evitar imprevistes que provoquin un increment d'esforç físic. Aquest protocol ha de prioritzar la contenció verbal i l'ús de mitjans intermedis abans de l'actuació física directa.

- **Intervencions collectives i equilibrades.** Planificació de les reduccions com a actuacions d'equip, distribuint la càrrega entre diverses persones. Cada component ha d'assumir un punt de control definit (extremitats, tronc, mobilitat), evitant que una sola persona suporti la càrrega de pes o resistència de la persona interna. D'aquesta manera s'evita l'aplicació de força asimètrica o desequilibrada.
- **Tècniques per prevenir la torsió del tronc.** Formació específica en desplaçaments ergonòmics, ensenyant el personal a girar amb tot el cos (moviment en bloc de cames i pelvis) per evitar girs bruscos del tronc amb els peus fixos. Cal utilitzar posicions estables amb base àmplia, mantenir l'esquena recta, els colzes enganxats al cos i flexionar els genolls per abaixar el centre de gravetat. Mai s'ha d'empènyer o aixecar una persona des d'una posició girada o inclinada lateralment.
- **Formació pràctica específica i actualitzada.** Formació contínua del personal en tècniques de control físic segur, prioritzant els moviments de palanca, l'ús de la gravetat i la mecànica corporal sobre la força bruta. Aquesta formació ha d'incloure simulacions realistes, exercicis de biomecànica, control postural, prevenció de caigudes i tècniques de retirada sense causar lesions. Es recomana treballar amb formadors especialitzats en defensa personal policial adaptada a la intervenció professional.
- **Avaluació ergonòmica de l'entorn d'actuació.** Anàlisi dels espais on solen ocórrer aquestes intervencions (cel·les, passadissos estrets, escales, vehicles de conducció) per tal de detectar obstacles, punts cecs o superfícies relliscoses. A partir d'això, s'han de prendre mesures com ampliar les zones d'intervenció, buidar recorreguts o millorar la il·luminació, així com senyalitzar punts crítics.
- **Recuperació i seguiment postintervenció.** Establiment d'un procediment posterior a la intervenció que inclogui pauses físiques, atenció mèdica immediata en cas de molèstia o dolor, registre de l'incident i seguiment preventiu per part del servei de salut laboral.

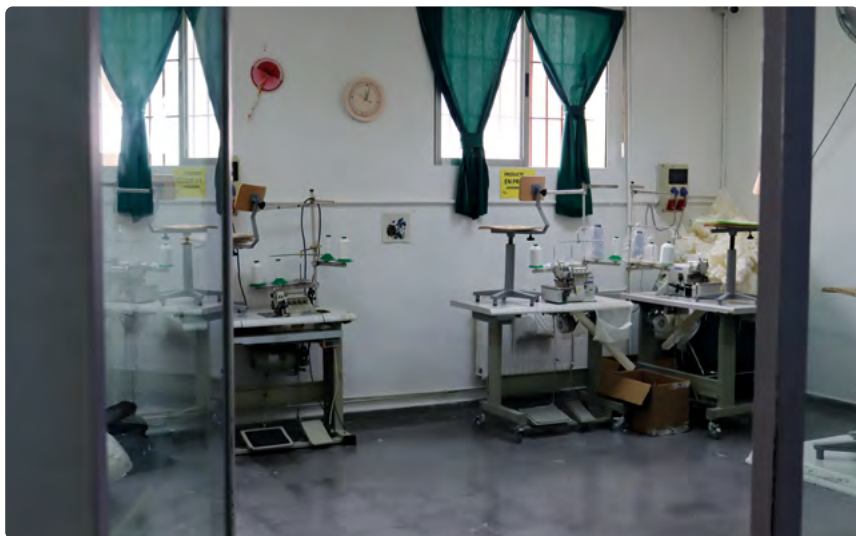
Postures forçades en l'àmbit penitenciari

Les **postures forçades** són aquelles posicions del cos que s'allunyen de la postura neutra o natural i que requereixen un esforç muscular addicional per mantenir-se o fer una tasca. Aquestes postures, quan se sostenen durant períodes prolongats o es repeteixen amb freqüència, poden afectar articulacions com el coll, l'esquena, les espatlles, els canells o les cames.

Si aquestes postures es mantenen sense alternança ni pauses adequades, poden derivar en fatiga física, rigidesa articular, trastorns musculoesquelètics i problemes circulatoris. Aquest risc s'intensifica quan les postures forçades es combinen amb la manipulació de càrregues, moviments bruscos o la realització de tasques en llocs mal dissenyats, sense condicions ergonòmiques adequades.

Exemples de postures forçades segons el perfil professional

- El **personal de vigilància** manté postures forçades en romandre dret durant llargs períodes sense suport (en garites o passadissos), en girar el tronc per intervenir físicament o supervisar zones laterals sense moure tot el cos, en inclinar-se repetidament per revisar cel·les o recollir objectes del terra i en mantenir postures estàtiques durant torns prolongats en controls d'accés.
- El **personal de cuina** adopta postures forçades en treballar inclinat sobre plaques de cocció per preparar o tallar aliments, en aixecar safates pesants des de zones baixes, en romandre dret sobre superfícies dures sense estores antifatiga, en girar el tronc per accedir a utensilis mal situats i en sostenir càrregues amb els braços elevats durant la manipulació de grans volums.
- El **personal sanitari** manté postures forçades en inclinar-se lateralment o ajupir-se per atendre persones internes en llits o cadires de rodes, en romandre en posició inclinada durant cures o exploracions, en estirar els braços en excés per aconseguir material en carros desorganitzats o en treballar en posicions inestables per falta d'espai adequat.
- El **personal del CIRE** i els **monitors o monitores de tallers** adopten postures forçades en fer tasques repetitives o poc ergonòmiques (com empaquetatge, costura o fusteria), en flexionar el tronc per assistir persones internes en taules de treball o en mantenir-se dret sense pauses prolongades durant la supervisió d'activitats productives.
- El **personal educador físic** roman en postures forçades en ajupir-se o inclinar-se durant la correcció d'exercicis, en subjectar o moure persones internes en dinàmiques físiques, o en aixecar i traslladar materials en zones no adaptades ergonòmicament.



- El **personal tècnic**, els **psicòlegs/òlogues** i els **treballadors/ores socials** mantenen postures forçades en romandre assegut davant de l'ordinador o durant entrevistes prolongades, en inclinar-se cap endavant en espais reduïts per mantenir el contacte visual o en utilitzar mobiliari no regulable que impedeix una postura adequada.
- El **personal administratiu, jurídic o tècnic de gestió** manté postures forçades en passar jornades prolongades davant de pantalles, en teclejar amb els canells mal posicionades o sense suport, en inclinar el coll per consultar documents físics i en mantenir posicions fixes sense pauses durant tasques exigents.
- El **personal de manteniment** adopta postures forçades en ajupir-se o col·locar-se a la gatzoneta per reparar instal·lacions en zones baixes, en treballar amb els braços per sobre de les espatlles (il·luminació, cablejat), en inclinar el tronc durant l'ús d'eines en espais estrets o en transportar peces voluminoses en postures desequilibrades per escales o passadissos.

Mesures preventives

- **Adaptació del mobiliari i l'equipament.** Cal assegurar que les taules, cadires, plaques de cocció, carros, prestatgeries i altres elements estiguin a l'altura i posició adequades per evitar inclinacions, torsions o sobrecàrregues.

- **Rotació de tasques i pauses actives.** És necessari organitzar el treball per evitar la permanència prolongada en una mateixa postura. S'han d'alternar les tasques físiques amb d'altres de lleugeres o administratives, com també promoure descansos actius (estiraments, petits desplaçaments).
- **Formació en higiene postural i ergonomia.** Convé capacitar tot el personal en el reconeixement de postures de risc i en com mantenir postures neutres, usar el cos de forma equilibrada i prevenir sobre esforços.
- **Foment de la mobilitat.** S'han d'incentivar canvis freqüents de postura al llarg de la jornada, especialment en llocs estàtics (asseguts o drets). Cal incloure rutines de moviment en torns prolongats.
- **Ús d'ajudes tècniques i equipament auxiliar.** És necessari tenir reposapeus, cadires regulables, estores antifatiga, safates amb rodes, plataformes elevadores o eines de mànec llarg, segons la tasca i l'entorn.
- **Organització de l'espai de treball.** Cal redistribuir els elements d'ús freqüent perquè estiguin a l'abast natural, evitant inclinacions, girs del tronc o sobreextensions dels braços.
- **Disseny d'intervencions col·lectives i segures.** En tasques físiques compartides, s'han d'aplicar mètodes de treball de repartiment de l'esforç i coordinació per tal de minimitzar les càrregues individuals i postures de risc.
- **Seguiment de molèsties musculoesquelètiques.** Cal establir un canal de comunicació perquè el personal pugui informar d'incomoditats físiques o postures inadequades, com també fer els ajustaments necessaris abans no apareguin lesions.
- **Accés a zones de descans adequades.** És necessari habilitar espais amb mobiliari còmode i ergonòmic on el personal pugui recuperar-se físicament durant les pauses.

Treball a peu dret

Aquesta postura és comuna no només en el personal de vigilància (rondes, garites, controls, passadissos), sinó també en el personal de cuina, neteja, bugaderia, manteniment o infermeria, que fan tasques de preparació, atenció

o manipulació prolongades. També és habitual en monitors/ores d'activitats o tallers ocupacionals.

Mesures preventives

- **Reducció del temps de bipedestació contínua.** Cal alternar entre estar dret i assegut o fer desplaçaments suaus durant la jornada per evitar la fatiga muscular i millorar la circulació.
- **Planificació de pauses actives.** S'han d'incloure descansos breus i programats perquè el personal pugui caminar, estirar-se o canviar de postura, especialment en llocs amb escassa mobilitat.
- **Instal·lació d'estores antifatiga.** S'han de col·locar en zones on es roman a peu dret durant llargs períodes (com garites, cuina, bugaderia, tallers o infermeria) per tal de reduir la pressió en les extremitats inferiors.
- **Ús de calçat ergonòmic i segur.** Cal dotar el personal de calçat còmode, antilliscant, amb bon amortiment i suport plantar per minimitzar la sobrecàrrega muscular durant la jornada.
- **Distribució equilibrada de tasques físiques.** S'ha d'organitzar el treball de manera que es reparteixin les activitats que exigeixen estar a peu dret entre diverses persones o torns, evitant així l'exposició prolongada d'un sol perfil professional.
- **Incorporació d'elements de suport postural.** S'han de facilitar tamborets alts, suports per als peus o barres de descans en tasques estàtiques per permetre canvis de postura sense haver d'abandonar la funció assignada.

Postura sedentària

El personal administratiu, els psicòlegs/òlogues, els treballadors/ores socials i el personal sanitari en consulta o funcions de gestió, així com el personal en control de videovigilància, roman durant hores assegut davant de pantalles o documents. Aquesta postura, si no es compensa adequadament, pot provocar molèsties a les zones cervical i lumbar i als braços, com també dificultar la circulació a les cames.

- **Adequació del mobiliari a l'usuari/a.** S'ha d'adaptar la cadira i la taula a les característiques físiques de cada persona, amb un suport lumbar eficaç, una altura correcta del seient i amb reposapeus si els peus no arriben al terra.
- **Incorporació de pauses actives regulars.** S'han de programar pauses breus (cada 60 minuts aproximadament) per aixecar-se, caminar o fer estiraments que afavoreixin la mobilitat i evitin la rigidesa muscular.
- **Alternança de tasques.** Convé organitzar la jornada combinant tasques davant de la pantalla amb d'altres de més dinàmiques o de menys càrrega postural, per tal de reduir el temps continu d'exposició sedentària.
- **Espais de treball ergonòmics i saludables.** Cal garantir entorns ben il·luminats, amb una ventilació adequada i mobiliari que permeti mantenir postures neutres i còmodes durant tota la jornada.
- **Ús de cadires ergonòmiques i regulables.** Cal dotar els llocs amb cadires giratòries amb rodes, respalller regulable, seient ajustable en altura i materials transpirables que afavoreixin el confort postural.

Postures mixtes o canviants

Alguns perfils (personal sanitari assistencial, educadors/ores, monitors/ores, treballadors/ores socials, etc.) combinen períodes a peu dret i asseguts segons el tipus de tasca. Aquesta alternança és positiva, però cal vigilar que no es mantinguin postures incòmodes o inclinacions (per exemple, en revisar documents o atendre persones internes a curta distància).

Manipulació manual de càrregues

S'entén per manipulació manual de càrregues qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o diversos treballadors (aixecar, dipositar, empènyer, tibar, portar o desplaçar) que per les seves característiques o condicions ergonòmiques inadequades pugui comportar riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors, però també al coll, braços, canells o genolls.

En l'entorn penitenciari, aquest tipus de tasques són presents en diferents perfils professionals. Per exemple:

- El **personal de vigilància** pot manipular càrregues en traslladar estris de persones internes, moure llits o matalassos, en intervenir físicament o en retenir persones en situacions de risc, com també mobilitzar objectes trobats en registres.
- El **personal de manteniment** manipula eines, materials, recanvis, peces pesants o mobiliari durant instal·lacions, reparacions o transport intern.
- En **cuina i bugaderia**, és habitual carregar i descarregar carros d'aliments, sacs de queviures, bombones, safates de gran volum o sacs de roba humida.
- El **personal sanitari** es pot veure obligat a assistir o mobilitzar persones internes amb mobilitat reduïda, especialment en absència d'ajudes tècniques o en situacions imprevistes.
- Els **monitors/ores de tallers** supervisen tasques productives en què es manipulen caixes, materials de producció o maquinària manual.
- Fins i tot en **tasques administratives o tècniques** hi pot haver manipulacions puntuals de càrregues (caixes de documentació, equips informàtics, expedients emmagatzemats, etc.).

El risc de lesió està relacionat amb la forma en què es manipula la càrrega, el seu pes, la distància al cos, l'altura d'aixecament, la freqüència de la tasca i l'entorn físic (espai reduït, il·luminació deficient, superfícies irregulars, etc.).

Les lesions més freqüents associades a la manipulació manual de càrregues són els trastorns musculoesquelètics, especialment en la zona lumbar, així com contractures, hèrnies discals, tendinitis o esquinços.

Mesures preventives

- **Utilització d'ajudes tècniques.** Cal incorporar i fomentar l'ús de mitjans mecànics o auxiliars per tal de reduir l'esforç físic: carros amb rodes, portapalets, safates lliscants, taules elevadores, eslingues, etc. Aquestes ajudes han d'estar disponibles, s'han de mantenir en bon estat i han d'estar adaptades a l'entorn penitenciari.
- **Adaptació de l'entorn de treball.** És necessari condicionar els espais on es manipulen càrregues per evitar superfícies irregulars, obstacles, passadissos estrets o altures inadequades.

Sempre que sigui possible, cal col·locar les càrregues a una altura compresa entre el maluc i les espatlles, i evitar els emmagatzematges a terra o per sobre del cap.

- **Formació pràctica en tècniques segures de manipulació**, amb exercicis pràctics adaptats als llocs específics del centre (cuina, bugaderia, manteniment, vigilància, etc.).
- **Límits de pes de manipulació manual recomanats**. S'han d'establir com a referència els pesos màxims en condicions ideals de manipulació.
 - En general: fins a **25 kg**.
 - Per a les dones, les persones joves (menors d'edat) i el personal d'edat avançada: **màxim 15 kg**.
 - Per als treballadors entrenats i en situacions puntuals i controlades: **fins a 40 kg**.
 - Per a les tasques en posició asseguda: **màxim 5 kg**.
- **Postura de l'esquena i del cos durant l'aixecament**. Cal mantenir la càrrega com més a prop millor del cos. Allunyar-la fa augmentar significativament la tensió en els músculs de l'esquena i en els discos intervertebrals. No s'ha de flexionar mai l'esquena durant l'aixecament.
- **Activació de la musculatura central**. Cal contreure de forma controlada els músculs de l'abdomen i l'esquena per mantenir la columna en posició estable durant tot el moviment d'aixecament.
- **Posició de les cames i equilibri**. És necessari acostar-se el màxim possible a la càrrega, separar els peus per tenir una base àmplia i estable, i flexionar els genolls per fer l'esforç amb les cames, no amb l'esquena.
- **Ús correcte dels braços i agafament**. Cal subjectar fort l'objecte amb les dues mans, mantenint els braços a prop del cos i en angle recte respecte de les espatlles. No s'han d'utilitzar només els dits, ja que això redueix la seguretat d'agafament i provoca un augment del risc de caiguda de la càrrega.
- **Aixecament en equip**. Sempre que sigui possible, s'ha de fer l'aixecament entre dues persones per tal de reduir l'esforç individual. Les persones que treballen juntes de manera habitual han de tenir una força similar i han d'haver rebut la formació

conjuntament. És fonamental coordinar els moviments, aixecant-se alhora i amb la mateixa velocitat.

- **Registre i prevenció de lesions.** Les lesions derivades de la manipulació manual de persones s'han de tractar com a accidents de treball i amb els drets corresponents (atenció mèdica, seguiment, adaptació del lloc). Així mateix, s'han de revisar els procediments per evitar recurrències.

Manipulació manual de persones

La manipulació manual de persones fa referència a qualsevol acció en la qual una persona treballadora assisteix, subjecta, trasllada, aixeca o mobilitza una altra persona, sense l'ajuda de dispositius mecànics adequats o en condicions que impliquen esforç físic significatiu. Aquest tipus d'activitat comporta un risc ergonòmic elevat, especialment per a la columna vertebral, les extremitats superiors i les articulacions.

En els centres penitenciaris, la manipulació manual de persones pot produir-se en diverses situacions i afecta múltiples perfils professionals, entre els quals:

- **Personal sanitari:** en assistir a persones internes enllitades o amb mobilitat reduïda durant cures, neteges, trasllats a lliteres o consultes.
- **Vigilància interior:** en intervencions amb persones en estat d'agitació, immobilitzacions o trasllats forçosos quan no hi ha la possibilitat de fer servir mitjans mecànics.
- **Monitors/ores, educadors/ores, treballadors/ores socials:** en ajudar persones amb discapacitat física o en programes de tractament.

A diferència de la manipulació d'objectes, les persones no són càrregues previsibles ni rígides i poden presentar resistència, pèrdua d'equilibri o pes mort, la qual cosa augmenta el risc de lesió per a qui les manipula i pot comprometre també la seguretat de la persona assistida.

Mesures preventives

- **Ús d'ajudes tècniques sempre que sigui possible.** Cal facilitar l'ús de:
 - Cadires de trasllat amb rodes.
 - Taules o llençols lliscants per tal de facilitar els canvis de llit o llitera.

- Arnesos de subjecció o elevadors mòbils, especialment a les infermeries.
 - Caminadors o crosses, amb restriccions de seguretat, perquè la mateixa persona interna participi activament en la mobilització.
- **Formació específica del personal** en tècniques de mobilització segura de persones, higiene postural, biomecànica aplicada i gestió de l'esforç físic.
 - **Treball en equip i coordinació.** Quan es prevegi una mobilització complexa o amb risc (persona de pes elevat, agitada, sense mobilitat), s'ha de fer entre dues o més persones, amb instruccions clares i moviments sincronitzats.
 - **Adequació de l'entorn de treball.** Cal garantir l'espai suficient a les infermeries, celles, passadissos o vehicles per dur a terme els moviments amb seguretat. Cal eliminar els obstacles, mantenir una il·luminació adequada i disposar de superfícies estables.
 - **Protecció del personal i de la persona interna.** És necessari assegurar que els moviments es facin de manera controlada, protegint les articulacions i evitant moviments bruscos o forçats que puguin provocar lesions a les dues parts.
 - **Revisió postural després de la intervenció.** Després d'una manipulació complexa o físicament exigent, s'ha de valorar l'estat físic del personal. Si apareix dolor, tensió o molèsties persistents, s'ha de notificar i registrar com a accident de treball.
 - **Registre i prevenció de lesions.** Les lesions derivades de la manipulació manual de persones s'han de tractar com a accidents de treball i els procediments s'han de revisar per evitar recurrències.

Pantalles de visualització de dades

En els centres penitenciaris, l'ús de pantalles de visualització de dades (PVD) és una activitat habitual en diversos llocs de treball. Aquestes pantalles inclouen tant els ordinadors de sobretaula i portàtils utilitzats en tasques administratives com els monitors de videovigilància, les tauletes emprades en

tasques de gestió o seguiment i, fins i tot, els terminals mòbils utilitzats en unitats de control o custòdia.

El personal que exerceix tasques en àrees com oficines tècniques, administració, vigilància interior, control d'accessos, personal tecnicojurídic, psicologia, educació, sanitat, manteniment i un llarg etcètera, pot veure's exposat de forma continuada a l'ús de pantalles, la qual cosa comporta riscos específics per a la salut visual, postural i mental, si no s'apliquen les mesures de prevenció adequades.

Segons la guia tècnica de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST), no només s'han de considerar les feines d'oficina com a activitats amb PVD. També s'hi han d'incloure els llocs en què es fan servir ordinadors portàtils, tauletes, sistemes de videovigilància o dispositius mòbils de manera habitual i no esporàdica, fins i tot si no es treballa assegut o en un espai fix.

Mesures preventives

Materials i mobiliari ergonòmic

- Pantalles orientables i inclinables adaptades al tipus de tasca i a les característiques del lloc.
- Distància visual adequada entre els ulls i la pantalla: entre 40 i 90 cm.
- Ús de faristol quan s'alterna la lectura de documents impresos amb la feina en pantalla, el qual s'ha de col·locar al mateix nivell per evitar moviments repetits de cap i coll.
- Taula de treball amb dimensions recomanades: superfície de 180 x 80 cm, altura de 70 cm, i un espai lliure inferior de 80 cm d'ample i 70 cm d'altura.
- Reposacanells de textura tova al costat del teclat per mantenir l'alineació neutra del canell (no recomanat per al ratolí).
- Cadira de treball ergonòmica: altura regulable, respall amb suport lumbar, seient encoixinat i transpirable, vores arrodonides, reposabraços i base amb cinc rodes.
- Reposapeus ajustable: quan els peus no toquen prou a terra, ha de tenir unes



dimensions mínimes de 40 x 40 cm, inclinació regulable i superfície antilliscant.

- Ordinadors portàtils: com que no compleix els criteris ergonòmics, es recomana limitar-ne l'ús a menys de 4 hores diàries o complementar-los amb teclat, ratolí i suport independent per a la pantalla.

Distribució del lloc de treball

- Evitar els reflexos i enlluernaments reorientant el lloc, mai només la pantalla.
- Garantir prou espai per permetre tenir una postura correcta i llibertat de moviments.
- Tenir una il·luminació adequada i un contrast visual correcte, sense reflexos ni llum directa a la pantalla.

Organització del treball

- Adoptar postures correctes: esquena recta, peus recolzats, avantbraços en angle recte, coll alineat.
- Alternar els tipus de tasques: combinar la feina amb pantalla amb les tasques més dinàmiques o manuals.
- Fer pauses periòdiques: és preferible fer pauses breus i freqüents que poques i llargues. Es recomana descansar 10-15 minuts cada 90 minuts de feina continuada amb PVD.
- Aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minuts, mirar durant 20 segons a una distància d'almenys 6 metres (20 peus).
- Allunyar-se de la pantalla durant les pauses per relaxar la vista, canviar de postura i moure's.
- Ordenar i netejar l'espai de treball per evitar tensions posturals innecessàries.
- Formar i informar el personal: s'han d'incloure continguts sobre ergonomia visual, pauses actives, estiraments i exercicis de relaxació ocular i postural.

Mesures específiques per al treball amb diversos monitors

- **Distribució semicircular dels monitors.** Els monitors s'han de col·locar formant un arc o semicercle, a la mateixa altura i distància respecte de la persona. Aquesta disposició permet seguir la informació amb la mirada i lleus moviments de cap, sense haver de girar el tronc. El monitor d'ús principal ha d'estar centrat, a l'altura dels ulls, i els secundaris no han de superar els 30-40 graus de desviació lateral.
- **Uniformitat en característiques i ajustaments.** Tots els monitors han de tenir la mateixa grandària, resolució, lluentor i configuració de font. Això evita la fatiga visual per diferències d'enfocament o contrast entre pantalles adjacents.
- **Distància i altura adequades.** La distància visual s'ha de situar entre els 60 i 70 cm. La part superior de les pantalles ha de quedar a l'alçada dels ulls o lleugerament per sota. Les pantalles situades per sobre només s'han de fer servir ocasionalment i per fer tasques que no siguin contínues.
- **Mobiliari adaptat al lloc.** Les taules han de permetre situar tots els monitors de manera estable, sense obstacles ni torsions. S'ha de poder regular l'altura de la cadira, amb suport adaptat a la zona lumbar, la qual ha de permetre girar el tronc sense forçar el coll ni les espatlles.
- **Reducció de moviments forçats del coll.** S'ha d'evitar consultar informació important en monitors laterals o superiors. L'ús de braços articulats o suports mòbils permet reorganitzar fàcilment la disposició de les pantalles segons la necessitat.
- **Il·luminació controlada i sense reflexos.** S'ha d'evitar l'enlluernament directe o reflectit sobre els monitors. La llum ambiental ha de ser difusa, homogènia i sense incidència directa sobre les pantalles ni sobre els ulls del personal.
- **Pauses visuals i canvis posturals.** Cal reforçar les pauses curtes i freqüents per tal de relaxar la vista i moure el cos. S'ha d'aplicar la regla 20-20-20: cada 20 minuts, mirar durant 20 segons a més de 6 metres de distància (20 peus).
- **Formació i rotació de tasques.** El personal ha de rebre formació en ergonomia visual i higiene postural. Sempre que sigui possible, s'han d'organitzar rotacions per limitar l'exposició prolongada a diverses pantalles.

Moviments repetitius

Els moviments repetitius són aquells que impliquen la repetició contínua d'un mateix gest, acció o seqüència motora, realitzats normalment amb les extremitats superiors (canells, colzes, espatlles).

La seva pràctica continuada, especialment sense pauses, amb esforç o en postures forçades, pot provocar cansament físic als braços i les mans, inflamació de tendons, compressió de nervis (com la síndrome del túnel carpià) o lesions musculoesquelètiques que s'agreugen amb el pas del temps si no es corregeixen les condicions de treball. Aquestes malalties solen començar amb molèsties lleus i poden evolucionar cap al dolor crònic o la pèrdua de mobilitat si no s'actua a temps.

En els centres penitenciaris, aquest risc és present en tasques molt diferents que afecten diversos perfils professionals, tant en funcions administratives com operatives, assistencials o de producció.

Tasques i perfils amb moviments repetitius

- **Personal administratiu i tècnic:** teclieg prolongat, ús constant del ratolí, maneig reiterat d'arxivadors, segellat de documents, escaneig o classificació d'expedients en cadena.
- **Personal de cuina:** tall d'aliments, amassament, manipulació de safates, neteja manual o ús d'utensilis amb moviments cíclics.
- **Personal de bugaderia:** classificació i doblament de roba, càrrega de màquines, ús repetit de pinces o plegadores.
- **Personal de tallers productius (CIRE):** empaquetatge, acoblament, costura, mecanització o etiquetatge manual.
- **Personal sanitari:** injeccions, presa de constants, registres manuals, neteja instrumental o tasques d'higiene assistida repetitives.
- **Personal de manteniment:** caragolament, trepatge, poliment o muntatge repetitiu en condicions d'espai reduït.
- **Vigilància interior:** obertura i tancament reiterat de panyes, introducció de dades en terminals, tasques de control d'accés digital.

- **Alternança de grups musculars.** S'han d'organitzar les tasques de manera que es combinin activitats en què es facin servir diferents grups musculars per tal d'evitar la sobrecàrrega contínua d'una mateixa zona corporal.
- **Pauses i ritme de treball adaptat.** Cal establir pauses periòdiques al llarg de la jornada i adaptar el ritme de treball a les capacitats de cada persona, evitant automatismes accelerats o sense control.
- **Ergonomia del lloc de treball.** S'han d'ajustar les eines, el mobiliari i l'entorn a les característiques físiques del personal per tal de facilitar moviments més naturals i variats.
- **Rotació de tasques.** És necessari fer rotacions entre tasques repetitives i d'altres de més variades o amb menys càrrega física, de forma programada i equitativa entre l'equip.
- **Formació i estiraments compensatoris.** S'ha d'impartir una formació pràctica i adaptada sobre ergonomia bàsica que inclogui l'aprenentatge de tècniques de compensació física. Aquestes tècniques es basen en un conjunt d'exercicis, hàbits i estratègies posturals, com ara estiraments breus i controlats, mobilització articular, pauses actives i exercicis de descàrrega muscular.
- **Registre i seguiment de molèsties.** S'han d'implantar mecanismes perquè el personal pugui comunicar les molèsties ràpidament, detectar signes de fatiga funcional i activar ajustaments o derivacions preventives des del servei de prevenció.

Dotació del personal penitenciari

La dotació individual que duu el personal penitenciari (com cinturons, clauers, emissores, grillons, llanternes o altres elements d'ús habitual) forma part de l'equipament essencial per al desenvolupament segur i eficaç del treball. No obstant això, si aquests elements no han estat dissenyats ni seleccionats amb criteris ergonòmics, poden convertir-se en una font constant de càrrega física, fatiga i risc de lesió musculoesquelètica.

El pes excessiu, la distribució asimètrica, els materials rígids o mal adaptats al cos i la falta d'ajustament a les característiques físiques de la persona poden

generar desequilibris posturals, tensió muscular mantinguda o fricció en zones sensibles, com la zona lumbar, la cervical, els canells o els malucs.

Per això, és essencial que la selecció de la dotació no es basi únicament en criteris de seguretat, resistència o funcionalitat operativa, sinó que també ha d'incorporar criteris ergonòmics.

Mesures preventives

- **Avaluació del pes total de la dotació.** Cal revisar periòdicament el pes conjunt del cinturó, clauer, emissora, grillons o altres elements que el personal ha de dur durant la seva jornada. L'excés de càrrega, especialment si es concentra en un sol costat del cos, pot provocar sobrecàrregues musculars en les zones lumbar i cervical o en les espatlles.
- **Distribució equilibrada de la càrrega.** S'ha d'organitzar la col·locació dels elements de manera que el pes estigui repartit simètricament entre els dos costats del cinturó, per tal d'evitar càrregues laterals contínues que generin desequilibri postural o torsió del tronc.
- **Reducció del pes del clauer.** Convé valorar el redisseny del sistema de claus, agrupant-les per zones o implementant sistemes electrònics, per evitar que una sola persona hagi de portar clausers metàl·lics pesants durant tota la jornada.
- **Revisió del disseny del cinturó i els seus accessoris.** Cal prioritzar els materials lleugers, transpirables, amb encoixinament a les zones de contacte i sistemes de tancament segurs però fàcils d'ajustar. El cinturó ha de permetre llibertat de moviment sense generar una pressió ni fricció excessiva.
- **Col·locació adequada de l'emissora.** S'ha d'evitar portar l'emissora penjada del coll o en una posició que exigeixi aixecar repetidament el braç per usar-la. Sempre que sigui possible, s'ha de fixar a una altura accessible amb la mà dominant i sense interferir amb el moviment natural del braç.
- **Entrenament en col·locació i ús de la dotació.** Cal incloure en la formació inicial i continuada la correcta col·locació del cinturó i els seus elements, l'ajustament a la complexió de cada persona i recomanacions per minimitzar els gestos repetitius per accedir als dispositius.

Riscos ergonòmics associats a l'ús intensiu de la veu

En els centres penitenciaris, diversos perfils professionals empen la veu de manera constant com a eina fonamental en el desenvolupament de les seves funcions. Entre aquests perfils hi ha el personal docent (mestres i professorat de formació reglada o professional), que imparteix classes a grups en espais tancats i, sovint, sorollosos; el personal de vigilància interior, que ha de donar instruccions, intervenir en situacions de conflicte o comunicar-se amb claredat en contextos de tensió; els monitors i monitores de tallers, que coordinen grups de treball i expliquen tasques repetidament; el personal del CIRE, encarregat de la formació ocupacional i la supervisió de processos productius; els educadors i educadores socials, que condueixen activitats grupals i sessions individuals; així com el personal sanitari, els psicòlegs/òlogues i els treballadors/ores socials, que mantenen entrevistes verbals prolongades amb persones internes. En tots aquests casos, la veu és una eina imprescindible, sotmesa a un ús intensiu i, en molts casos, sense les condicions acústiques o de suport adequades.



Aquestes tasques solen requerir un elevat esforç vocal, especialment en llocs sorollosos o sense mitjans d'amplificació.

L'ús prolongat o forçat de la veu en aquestes condicions pot provocar:

- Fatiga vocal, afonia o disfonia, a causa de l'ús sostingut en entorns sorollosos.
- Nòduls o pòlips a les cordes vocals, que poden convertir-se en malaltia professional si no es detecten i tracten adequadament.

Les alteracions de la veu derivades de l'ús professional sostingut (com la disfonia crònica, nòduls o pòlips a les cordes vocals) poden ser reconegudes com a malaltia professional quan hgi ha una relació directa entre la patologia diagnosticada i les condicions del lloc de treball.

Mesures preventives

- **Control del soroll ambiental.** Cal reduir les fonts de soroll innecessari (música, maquinària, reverberacions), especialment

en aules, tallers o espais d'atenció, per evitar que el personal hagi d'eleva la veu de manera contínua.

- **Ús d'ajudes tècniques.** S'ha de facilitar l'accés a micròfons, megafonia o dispositius d'amplificació de la veu en espais on sigui necessari parlar a grups o a distància.
- **Organització del treball vocal.** Convé alternar tasques que requereixen un ús intensiu de la veu amb d'altres amb menys càrrega vocal. S'han de planificar pauses específiques per permetre la recuperació de les cordes vocals.
- **Formació en higiene vocal.** S'ha d'oferir formació pràctica sobre tècniques de projecció, modulació, respiració adequada i cures bàsiques de la veu en l'entorn laboral.
- **Revisió de l'entorn comunicatiu.** És necessari afavorir que les converses es produeixin de cara, en distàncies curtes, per no haver de cridar o parlar amb un sobre esforç innecessari.
- **Manteniment de la hidratació.** S'ha de fomentar el consum freqüent d'aigua per mantenir la mucosa vocal en bon estat.
- **Postura corporal i respiració adequada.** Cal adoptar una postura relaxada i usar la respiració diafragmàtica per donar suport a l'emissió vocal de manera més eficient i menys lesiva.
- **Vigilància de la salut vocal.** Convé incloure la revisió de la funció vocal en els reconeixements mèdics periòdics i derivar el personal amb molèsties persistents a la mútua per a una atenció sanitària especialitzada.

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.
- [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

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

Psicosociologia

Els factors de risc psicosocial són condicions de l'entorn laboral que poden afectar negativament la salut mental, emocional i social de les persones treballadores. En l'àmbit penitenciari, aquests riscos es veuen potenciats per la combinació d'una alta exigència emocional, entorns tancats, una estructura jeràrquica rígida, l'exposició constant al conflicte i la violència, la sobrecàrrega laboral i la dificultat per desconnectar de l'entorn de treball. 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 preventives, tant si estan dirigides a l'organització com si es tracta de mesures individuals.

L'exposició continuada a aquests factors pot derivar en estrès crònic, fatiga emocional, pèrdua de motivació, conflictes interpersonals, trastorns físics d'origen psíquic (com cefalees, contractures o problemes digestius) i, a llarg termini, en malalties de salut mental com ansietat, depressió o síndrome de desgast professional (*burnout*).

El sector penitenciari és un àmbit laboral amb nombroses peculiaritats. D'una banda, els funcionaris de presons s'han d'ocupar del benestar i de la reinserció social dels interns, i a la vegada, han de garantir el compliment de les lleis i normes que garanteixin l'ordre de la institució.

Entre els factors de risc psicosocial més rellevants en els centres penitenciaris s'identifiquen:

- **Demandes psicològiques elevades:** ritme de treball accelerat, presa de decisions sota pressió, supervisió continuada de persones internes en situacions de risc o conflicte, interrupcions constants.
- **Falta d'autonomia:** escàs marge per organitzar la feina, torns rotatius imposats, canvis d'instruccions i creació de nous programes d'intervenció sense participació dels professionals afectats.
- **Suport social limitat:** relacions interpersonals tibants o distants, falta de canals de comunicació eficaços, absència d'espais de contenció emocional.
 - **Falta de lideratge:** suport reactiu de la direcció en lloc de proactiu, imposició d'exigències excessives o inadequades, falta de cultura preventiva de les persones responsables i falta de criteris d'acompliment laboral relacionats amb la seguretat i salut laboral, etc.

- **Ambigüïtat o conflicte de rol:** incompatibilitat entre funcions de vigilància, contenció, acompanyament i reinserció, especialment en perfils que combinen la intervenció directa amb tasques de rehabilitació o educatives.
- **Baix reconeixement i falta de justícia organitzacional:** escassa valoració de l'esforç realitzat, desigualtats en el tracte per part dels superiors, percepció d'arbitrarietat en les decisions organitzatives.
- **Inseguretat o estancament professional:** absència de perspectiva de desenvolupament, falta de formació contínua o promoció interna, percepció de tasques monòtones sense enriquiment.
- **Dificultats per a la conciliació personal i familiar:** horaris irregulars, nocturnitat, prolongació de torns, trucades imprevistes, escàs control sobre el temps lliure.
- **Exposició al patiment aliè i al conflicte:** contacte continuat amb situacions límit, autolesions, crisis emocionals o conductes agressives de persones internes, sense acompanyament emocional posterior.

Aquests factors no actuen de forma aïllada, sinó que es combinen i reforcen entre si, generant un desgast progressiu que pot passar desapercebut fins que apareix el símptoma físic o psicològic.

Així mateix, s'ha de considerar com els riscos psicosocials afecten de manera diferent segons el gènere, l'edat o la diversitat cultural. Per això, s'ha d'incorporar en les avaluacions psicosocials una perspectiva que tingui en compte les característiques personals i socials de cada treballador, amb la finalitat de dissenyar mesures preventives adaptades a les seves necessitats.

La prevenció psicosocial requereix una mirada organitzativa, estructural i participativa que integri l'avaluació d'aquests riscos en la planificació preventiva, en la gestió dels equips i en la cultura institucional.

Mesures preventives

- **Participació del personal en l'organització del treball.** S'han d'establir mecanismes formals de consulta i comunicació en què el personal pugui aportar propostes, expressar necessitats o anticipar dificultats davant de canvis operatius o estructurals.
- **Suport institucional davant la pressió de certesa.** Cal establir mecanismes clars de suport a les persones treballadores per quan han de prendre decisions en situacions de risc, conflicte o ambigüïtat normativa. S'han de promoure entorns en què la presa de decisions professional, ajustada a protocols i basada en

la bona fe, es protegeixi i valori, per així evitar una cultura de la por a l'error. A més, és clau que els equips directius ofereixin orientació, validació i acompanyament davant d'intervencions complexes, reforçant així la confiança i la seguretat jurídica del personal.

- **Millora del reconeixement professional.** Cal implementar sistemes de retroalimentació positiva, visibilització del treball ben fet i reconeixement públic o intern d'assoliments individuals i col·lectius.
- **Formació en gestió emocional i relacions interpersonals.** És necessari oferir formació pràctica en habilitats de comunicació, resolució de conflictes i gestió d'emocions en situacions crítiques, com també eines per a l'autocura en entorns d'alta càrrega emocional.
- **Enfortiment del suport institucional.** S'han de crear canals d'escolta activa, acolliment i seguiment per al personal que ha estat exposat a situacions d'agressió, tensió emocional o intervenció física. Cal incloure l'atenció mèdica i psicològica inicial i, si escau, l'acompanyament prolongat.
- **Avaluació periòdica dels factors psicosocials.** S'han d'incorporar eines vàlides en l'avaluació de riscos laborals, assegurant una identificació rigorosa i específica de les condicions organitzatives, el clima laboral i les demandes emocionals del treball.
- **Equips i comissions de salut laboral amb enfocament psico-social.** Convé promoure la creació o consolidació d'espais de participació en què s'abordin de manera contínua els temes de salut emocional, convivència i benestar dins del centre.
- **Establiment de pauses i recuperació.** S'han de garantir els descansos adequats, sobretot en tasques de vigilància estàtica, torns llargs o treballs amb alta càrrega emocional. Cal promoure la recuperació física i mental després d'episodis crítics.
- **Millora de la conciliació laboral i personal.** Cal revisar els torns rotatius, minimitzar els canvis d'horari d'última hora i oferir mesures de flexibilitat interna que facilitin la compatibilitat del treball amb la vida personal.
- **Accés equitatiu a formació i promoció interna.** S'ha de facilitar el desenvolupament professional de tot el personal, evitant discriminacions per lloc, gènere o antiguitat. S'han de valorar les competències tècniques i personals en els processos de selecció interna.

- **Intervencions organitzatives en l'estructura del treball.** Cal revisar els fluxos de tasques, redistribuir funcions si hi ha sobrecàrrega i establir temps realistes per al desenvolupament de les activitats, especialment en serveis amb alta rotació d'interns/es o amb exigències burocràtiques intenses.
- **Foment del sentit de pertinença i missió compartida.** S'han de reforçar els espais comuns on es comparteixin objectius del centre, assoliments col·lectius i valors professionals, la qual cosa contribueix a una identitat professional més sòlida i motivadora.

Estrès laboral

L'estrès laboral és un conjunt de reaccions emocionals, cognitives, fisiològiques i conductuals que es produeixen com a resposta a certs aspectes adversos o perjudicials del contingut, l'organització o l'entorn del treball. Es tracta d'un estat caracteritzat per alts nivells d'activació i angouxa, acompanyat sovint per la sensació de no poder fer front a la situació.

L'estrès és una resposta natural de l'organisme. No obstant això, l'exposició prolongada a situacions estressants pot esgotar les reserves d'energia del cos i conduir a situacions extremes d'esgotament físic i emocional.

En general, davant d'un canvi extern que genera pressió sobre l'individu, s'activa una resposta fisiològica de tensió. En una fase inicial, poden aparèixer símptomes típics de l'estrès, com ansietat, cefalees, insomni, migranyes, problemes intestinals i dificultats respiratòries, entre d'altres.

En aquesta mena de situacions, l'organisme entra en un estat de màxima alerta i reacciona automàticament a l'estímul estressant: dilatació de les pupil·les, sudoració, tensió muscular, augment de la freqüència cardíaca i respiratòria, i secreció d'hormones de l'estrès, com el cortisol o l'adrenalina. Un cop l'estímul desapareix o se supera la situació, el cos recupera el seu estat normal.

Tant en la vida quotidiana com en l'entorn laboral, un cert grau de tensió o estrès (conegut com eustrès) és necessari per mantenir el rendiment i la



motivació. No obstant això, quan la tensió és excessiva o sostinguda en el temps, es converteix en estrès negatiu o distrès.

El distrès apareix quan una persona s'enfronta a una situació percebuda com a amenaçadora (no necessàriament física) i sent que no disposa de prou recursos per afrontar-la. És a dir, quan la tensió supera la capacitat de resposta del treballador o treballadora.

Aquest tipus d'estrès no sempre es desencadena davant d'amenaces reals; en molts casos sorgeix d'expectatives o pensaments anticipatoris, actuant fins i tot abans que succeeixi el fet estressant.

L'estrès laboral constitueix un dels riscos psicosocials més freqüents i perjudicials entre les persones treballadores del sistema penitenciari. En el context penitenciari, l'estrès no és únicament ocasional, sinó que pot arribar a cronificar-se a causa d'una combinació de factors estructurals i organitzatius:

- **Exposició contínua a situacions conflictives.** La convivència constant amb persones internes amb comportaments disruptius, desobedients o violents pot generar un estat d'alerta permanent. Aquesta tensió, acumulada dia rere dia, repercuteix negativament en la salut mental i física del personal.
- **Torns prolongats i nocturns.** La rotació de torns, la nocturnitat i les jornades extenses dificulten el descans i afecten els ritmes circadials, la qual cosa es tradueix en fatiga crònica, irritabilitat i més vulnerabilitat a l'estrès.
- **Càrrega de treball excessiva.** L'escassetat de personal, unida a la falta de cobertura de les incapacitats temporals, la sobrecàrrega de tasques administratives o de vigilància i la pressió institucional, incrementen la percepció d'ineficàcia i de falta de control sobre les pròpies funcions.
- **Pressió constant per actuar amb precisió absoluta.** Aquesta exigència, moltes vegades no explícita però assumida culturalment, porta al fet que les persones treballadores sentin que qualsevol error (fins i tot en situacions límit o d'alta complexitat) pot derivar en conseqüències disciplinàries, pèrdua de credibilitat o repercussions legals. Aquesta percepció genera un clima d'hiperresponsabilitat, en què la por a l'error pot provocar ansietat anticipatòria, bloquejos en la presa de decisions o, fins i tot, l'intent d'evitar les tasques crítiques.
- **Falta d'autonomia.** La rigidesa jeràrquica de les institucions penitenciàries limita la capacitat de decisió del personal, la qual cosa genera frustració i sensació d'impotència davant de conflictes complexos.
- **Suport institucional insuficient.** En molts casos, no hi ha mecanismes d'acompanyament psicològic ni protocols eficaços de prevenció, la qual

cosa deixa les persones treballadores sense eines per canalitzar adequadament les seves emocions o conflictes.

Mesures preventives

- **Millora de la conciliació laboral i personal.** Cal revisar els torns rotatius, minimitzar els canvis d'horari d'última hora i oferir mesures de flexibilitat interna que facilitin la compatibilitat del treball amb la vida personal.
- **Accés equitatiu a formació i promoció interna.** S'ha de facilitar el desenvolupament professional de tot el personal, evitant discriminacions per lloc, gènere o antiguitat. Cal valorar les competències tècniques i personals en els processos de selecció interna.
- **Avaluació periòdica de riscos psicosocials.** S'han d'aplicar eines específiques amb un enfocament participatiu i inclusiu, que permetin detectar factors de risc i planificar actuacions adequades.
- **Programes de suport psicològic professional i confidencial.** S'ha de fer conèixer el servei d'atenció psicològica individual de què disposa el Departament de Justícia per a tot el personal dels centres penitenciaris.
- **Disseny de temps de descans adequats.** Cal establir pauses durant la jornada laboral que permetin la recuperació física i mental, especialment en torns prolongats o amb una càrrega emocional elevada. Aquestes pauses han de ser planificades, respectades per l'organització i s'han d'adaptar a les necessitats reals del lloc.
- **Formació en gestió emocional i estratègies d'afrontament.** És necessari incloure en la formació contínua continguts relacionats amb l'autocura, la resiliència, la comunicació no-violenta, etc.
- **Reforç del lideratge positiu i la supervisió pròxima.** S'han de fomentar estils de gestió basats en l'escolta activa, el reconeixement de l'esforç i la resolució constructiva de conflictes, tant entre el personal directiu com l'intermedi.

Hipervigilància

En els centres penitenciaris, el personal conviu diàriament amb escenaris marcats per la tensió emocional, el conflicte constant i, en molts casos, la violència explícita. Els funcionaris de vigilància i els equips educatius, sanitaris i tècnics s'enfronten amb freqüència a episodis de desobediència, amenaces verbals, intents de manipulació, agressions o crisis emocionals greus que exigeixen una intervenció immediata i controlada.

Aquesta exposició prolongada a situacions de risc genera un estat d'hipervigilància constant: una activació fisiològica i cognitiva que opera com a mecanisme de defensa davant de l'imprevisible. Encara que aquesta resposta pot ser útil a curt termini per reaccionar amb rapidesa, el seu manteniment en el temps té un alt cost psicològic. És comú que el personal experimenti símptomes com ansietat, insomni, irritabilitat, dificultat per desconnectar després de la jornada laboral, fatiga crònica o pèrdua progressiva de la motivació.

La complexitat de l'entorn agreuja aquest desgast. Els espais tancats, els recursos humans i materials limitats, l'escàs marge de maniobra i els protocols estrictes dificulten la gestió flexible dels conflictes. Tot això pot generar una sensació persistent d'impotència i frustració. Quan a més no hi ha canals adequats de comunicació institucional ni s'utilitzen els suports psicològics disponibles, es produeix una sobrecàrrega emocional que pot derivar en desgast professional, estrès crònic o, fins i tot, absentisme prolongat.

Aquest estat d'hipervigilància es tracta d'un risc psicosocial real que s'ha d'abordar amb serietat. Ignorar-ho posa en perill la salut mental dels qui treballen en aquests entorns. Per això, és necessari que aquest factor de risc s'inclougui en la gestió preventiva dels factors psicosocials.

Mesures preventives

A més de les mesures establertes en l'apartat d'agressions, es poden aplicar accions específiques per tal de reduir el risc psicosocial associat a la possibilitat que ocorrin agressions.

- **Protocolos d'actuació davant de conductes disruptives.**

Cal establir procediments clars i accessibles per poder intervenir en situacions de desobediència, agressivitat o crisi, els quals han d'incloure pautes de comunicació, coordinació entre equips i límits d'actuació, garantint la seguretat sense desbordament emocional.

- **Supervisió tècnica i suport professional.** S'han d'oferir espais d'acompanyament, on el personal pugui compartir les seves experiències, rebre orientació d'especialistes i canalitzar l'impacte emocional en un entorn segur i lliure de judici.
- **Rotació funcional planificada.** Cal implementar canvis periòdics de lloc o unitat entre les persones treballadores exposades de manera prolongada al conflicte, amb l'objectiu de reduir-los la sobrecàrrega i afavorir la recuperació emocional.
- **Avaluació de la càrrega emocional.** És necessari incloure la variable d'impacte psicosocial especialment en els llocs de treball amb contacte directe amb la població interna.
- **Equips d'intervenció interdisciplinària.** S'ha de reforçar la col·laboració entre vigilància, els serveis tècnics, els serveis formatius i els equips sanitaris per gestionar de manera compartida els casos complexos, evitant que la responsabilitat recaigui exclusivament en una categoria professional.
- **Pauses de recuperació en torns amb una tensió elevada.** Cal garantir que els horaris i les rutines de treball incloguin temps reals de descans després d'intervencions especialment exigents o d'esdeveniments crítics, com ara agressions, autolesions o conflictes.
- **Seguiment emocional personalitzat després de situacions crítiques.** S'ha d'oferir a les persones afectades per un conflicte greu (ja sigui verbal, físic o simbòlic) una atenció psicològica preventiva a curt i mitjà termini, respectant-ne la confidencialitat i sense efectes negatius en la seva carrera professional.
- **Campanyes de sensibilització institucional.** És necessari visibilitzar l'impacte del conflicte sobre la salut laboral mitjançant campanyes que fomentin el reconeixement mutu, la cura col·lectiva entre tot el personal penitenciari (independentment de l'empresa a la qual pertanyi), així com la corresponsabilitat organitzacional en la creació d'entorns de treball segurs i saludables.

Estrès posttraumàtic

L'estrès posttraumàtic és una forma específica de trastorn per ansietat que apareix després d'haver viscut, presenciats o conegut un succés traumàtic que ha generat una intensa por, sensació d'amenaça o impotència.

En el context penitenciari, el contacte directe i prolongat amb situacions violentes, morts inesperades, agressions físiques o amenaces greus per part de persones internes són factors de risc inherents que poden desencadenar aquest tipus de trastorn.

Situacions com presenciar una agressió greu entre persones internes, ser víctima d'una agressió directa, assistir a un intent de suïcidi, descobrir la defunció d'una persona privada de llibertat o intervenir en conflictes massius amb risc per a la integritat física poden provocar una empremta psicològica significativa en les persones treballadores penitenciàries. A causa de la seva càrrega emocional extrema, aquestes experiències poden derivar en un quadre d'estrès posttraumàtic.

Aquest trastorn es manifesta quan, després de més de tres mesos del succés, la persona continua revivint l'esdeveniment de manera recurrent. Els símptomes poden persistir durant mesos o fins i tot anys si no s'aborda adequadament. Requereix intervenció psicològica especialitzada.

Aquest trastorn es manifesta a través de tres símptomes:

- **Revictimització o repetició de l'experiència.** La persona afectada reviu mentalment el succés traumàtic de manera involuntària, a través de records intrusius, malsons, *flashbacks* o fins i tot al·lucinacions, que generen malestar intens.
- **Evitació.** S'evita tot allò que recordi l'esdeveniment traumàtic, ja siguin llocs, activitats, persones, pensaments o emocions associades. Pot manifestar-se en forma d'aïllament, pèrdua d'interès per tasques habituals o desconexió emocional de l'entorn laboral i social.
- **Hiperactivació emocional.** Inclou dificultats per conciliar o mantenir el somni, irritabilitat, estat d'alerta constant, sobresalts freqüents, dificultat per concentrar-se o respondre amb una agressivitat desproporcionada a estímuls menors.

Mesures preventives

- **Atenció psicològica immediata després d'esdeveniments crítics.** S'ha de garantir un accés àgil, voluntari i confidencial als professionals de la psicologia després de qualsevol succés potencialment traumàtic viscut o presenciat per personal penitenciari.
- **Formació i informació sobre l'estrès posttraumàtic.** S'han de desenvolupar accions formatives dirigides a tot el personal per tal

d'identificar-ne els símptomes, promoure l'autoobservació i facilitar-ne la detecció precoç en un mateix o en els companys/es.

- **Support institucional i entre iguals.** Cal fomentar una cultura organitzativa basada en la cura mútua, en què es reconegui l'impacte emocional de determinades situacions i es faciliti l'acompanyament sense estigmes ni represàlies.
- **Seguiment dins de la vigilància de la salut.** És necessari incorporar protocols específics en els reconeixements mèdics laborals que avaluïn el possible impacte psicològic en les persones treballadores exposades a esdeveniments traumàtics, amb seguiment periòdic si es detecten indicadors de risc.

Treball emocional

En l'àmbit penitenciari, una part important de la feina diària implica el contacte directe amb persones en situacions de vulnerabilitat extrema, patiment emocional i exclusió social. Les persones treballadores, ja siguin de vigilància, educació, serveis socials, psicologia, sanitat o administració, interactuen diàriament amb persones internes que travessen circumstàncies molt dures: ruptures familiars, addiccions, malalties greus, problemes de salut mental, sentiments de culpa, pèrdues recents o trajectòries vitals marcades per l'abandonament i la violència.



El treball emocional en aquest context consisteix en l'esforç que duu a terme el personal penitenciari per tal de gestionar les seves pròpies emocions (com ara tristesa, empatia intensa, impotència o frustració) mentre acompanya i atén persones que estan travessant moments difícils. Això exigeix un alt grau de contenció, equilibri emocional i professionalitat per poder respondre amb proximitat i respecte, sense que el patiment aliè desbordi la persona que acompanya.

A llarg termini, l'exposició continuada a aquesta mena d'experiències pot generar esgotament emocional, especialment quan no es disposa d'espais per a processar-les o quan no es reconeixen institucionalment com una part

essencial del treball penitenciari. Algunes de les conseqüències més freqüents del treball emocional mal gestionat són:

- **Síndrome de *burnout* o desgast professional**, amb pèrdua de motivació i desvinculació emocional.
- **Supressió o bloqueig emocional** com a estratègia d'autoprotecció, que pot afectar també la vida personal.
- **Dificultat per desconnectar** entre la implicació professional i l'esfera privada, afectant el benestar general.

Malgrat això, quan es disposa dels suports adequats, aquest tipus de treball també pot generar sentiments positius, com la satisfacció personal, la percepció d'utilitat social i el reconeixement del valor humà de la tasca realitzada.

Mesures preventives

- **Formació inicial i contínua en gestió emocional.** S'han d'oferir eines pràctiques per acompanyar el patiment aliè, aprendre a posar límits emocionals i cuidar d'un mateix o un mateix sense deshumanitzar el tracte.
- **Espais d'acompanyament i supervisió emocional.** És necessari crear grups de reflexió o espais periòdics d'escolta en què el personal pugui compartir l'impacte emocional de la seva feina de manera segura i sense estigmes.
- **Suport institucional davant del desgast emocional.** S'ha de reconèixer el treball emocional com a part inherent de moltes funcions penitenciàries, oferint acompanyament professional, temps de descans adequats i suport per part dels equips directius.

Síndrome de *burnout*

La síndrome de *burnout*, també anomenada síndrome d'esgotament professional, és una resposta prolongada a l'estrès laboral crònic, freqüent en professions amb una alta càrrega vocacional, un tracte directe amb persones i una exigència emocional sostinguda, com succeeix en molts llocs del treball penitenciari.



Afecta especialment les persones que desenvolupen la seva feina en contacte continu amb la població interna, amb un fort component de responsabilitat i en un entorn on no sempre és possible aconseguir els objectius personals o professionals desitjats.

Aquesta síndrome es genera a partir de sentiments reiterats de frustració i desajustament entre les expectatives professionals i la realitat institucional. Diversos estudis han demostrat la relació directa entre el treball en serveis públics (especialment en contextos tancats i d'alta demanda, com els centres penitenciaris) i el desenvolupament de *burnout*.

Moltes persones professionals penitenciàries arriben al seu lloc amb una forta motivació per contribuir en el procés de reinserció, generar impacte positiu o exercir una labor socialment útil. No obstant això, les condicions de l'entorn, la sobrecàrrega estructural o la falta de reconeixement poden impedir que s'aconsegueixin aquests objectius, generant malestar i desmotivació.

El *burnout* es manifesta en tres dimensions principals, sent la despersonalització la més característica de la síndrome, ja que les altres dues també poden ser presents en quadres depressius.

- **Cansament emocional:** sensació d'esgotament, pèrdua d'energia i fatiga física i mental, que pot influir negativament en l'actitud, el rendiment i el benestar personal.
- **Despersonalització:** respostes fredes, distants o cíniques cap a les persones internes, disminució de l'empatia, augment de la irritabilitat i pèrdua de motivació. El tracte humà se substitueix per una relació mecànica i la persona interna pot arribar a percebre's com una càrrega o amenaça més que com a un subjecte del dret.
- **Baixa realització personal:** sentiments d'ineficàcia, desvaloració de la mateixa tasca, baixa autoestima professional, evitació de relacions laborals i sensació de no estar contribuint a res significatiu.

Mesures preventives

- **Reducció de factors estressants organitzatius.** En la mesura que sigui possible, s'han d'identificar i minimitzar els elements estructurals que generen desgast emocional. Cal incloure l'avaluació del risc de *burnout* en les valoracions psicosocials dels llocs i aplicar mesures específiques des de la planificació preventiva.
- **Formació en habilitats socials i suport emocional.** Cal desenvolupar competències com l'escolta activa, la comunicació

empàtica, la regulació emocional i el treball en equip com a eines d'afrontament en la relació amb les persones internes i els companys i companyes.

- **Programes específics de prevenció del *burnout*.** S'han d'incloure continguts pràctics sobre resolució de problemes, conducta assertiva, maneig del temps i desenvolupament d'estratègies personals d'autocura i control de l'estrès.
- **Millora del clima organitzatiu.** Cal fomentar les dinàmiques d'equip col·laboratives, la participació en la presa de decisions, els espais de comunicació horitzontal i el reconeixement del treball realitzat.
- **Enfortiment de les xarxes de comunicació.** S'han de facilitar canals estables, bidireccionals i accessibles entre els diferents nivells jeràrquics, promovent un entorn laboral més transparent i cohesionat.
- **Foment del suport mutu.** Convé crear una cultura professional basada en la cura entre iguals i en l'acompanyament des dels equips directius. El suport de companys, companyes i superiors és clau per mitigar l'impacte emocional del treball diari.
- **Implantació de canals d'ajuda i suport psicològic.** Cal establir recursos interns o convenis amb serveis especialitzats que permetin demanar suport de manera confidencial, compartir experiències o prevenir l'aïllament emocional.

Treball per torns i nocturn

El personal penitenciari presta servei les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any, per garantir la seguretat, la convivència i l'atenció continuada a la població interna. Aquesta organització del treball implica per a molts treballadors (com ara vigilància, infermeria, manteniment, etc.) un règim de torns rotatius (matí, tarda i nit) que repercuteix directament en la salut física, mental i social de les persones treballadores, interferint en el descans, la vida personal i les relacions familiars.

Encara que la gestió dels torns és competència de l'administració, aquesta ha de ser objecte de negociació col·lectiva amb la representació legal del personal respecte a les seves condicions laborals. En molts centres és habitual treballar en cicles rotatius que alternen diferents tipus de torns i dies de descans, la qual cosa exigeix una planificació acurada i adaptada.



Tipus i efectes de la rotació

- **Rotació ràpida:** canvis entre cada 1 i 3 dies.
- **Rotació lenta:** torns fixos durant tota la setmana.
- **Rotació irregular:** seqüència variable de torns i descansos.

A més, la direcció de la rotació (sentit horari o antihorari) influeix en la capacitat del cos per adaptar-se. La rotació en sentit horari (matí → tarda → nit) és més respectuosa amb els ritmes circadianis naturals, mentre que la rotació en sentit antihorari (nit → tarda → matí) interfereix més greument en el son i el rendiment.

Conseqüències del treball per torns i nocturn

- Alteracions del ritme biològic (son, temperatura corporal, freqüència cardíaca, secrecions hormonals).
- Trastorns digestius, cardiovasculars i metabòlics.
- Trastorns del son i fatiga crònica.
- Augment de l'estrès, irritabilitat, problemes de concentració i baixada de defenses.
- Interferència en la vida familiar i social, augment de l'aïllament.

Mesures preventives col·lectives

- **Planificació participativa dels quadrants de torns.** Cal informar amb prou antelació del calendari i garantir la participació del personal penitenciari a través dels seus representants. S'han de tenir en compte les necessitats personals, familiars i socials en l'assignació de torns.
- **Respecte als cicles de son.** S'han d'evitar els horaris que interrompin les fases crítiques del descans. Els canvis de torn s'han de situar idealment entre les 6-7 h (matí), 14-15 h (tarda) i 22-23 h (nit).
- **Reducció de la càrrega del torn nocturn.** Cal procurar que els torns de nit siguin més curts que els de matí o tarda per tal de minimitzar l'impacte sobre el son i l'atenció.
- **Evitar tasques crítiques entre les 3 i les 6 de la matinada,** període en el qual el rendiment disminueix. Convé prioritzar les tasques de vigilància rutinària o els registres bàsics, i deixar els treballs administratius o de concentració per als torns diürns.
- **Acumulació de descansos.** S'ha de permetre que els torns prolongats es compensin amb descansos suficients i cicles de rotació més suaus al llarg de l'any.
- **Flexibilitat per als majors de 55 anys.** Cal facilitar que el personal de més edat pugui optar per excloure's dels torns nocturns, amb prèvia negociació col·lectiva.
- **S'han de facilitar els caps de setmana lliures** de manera periòdica i equitativa.
- **Formació i informació preventiva.** S'han d'oferir continguts sobre els efectes del treball a torns, la higiene del son, l'alimentació saludable i les estratègies d'autocura.

Recomanacions individuals

- Evitar els àpats copiosos o molt greixosos abans d'anar a dormir; és millor optar per aliments lleugers i de fàcil digestió.
- Limitar el consum de cafeïna i begudes estimulants en les primeres hores del torn, com també al final.

- Fer exercici físic moderat amb regularitat, però no abans de dormir.
- Establir rutines que preparin el cos per al son (ambient tranquil, foscor, horaris regulars).
- Evitar l'exposició a la llum intensa després del torn de nit; es recomana usar ulleres de sol per sortir i enfosquir bé l'habitació.
- No automedicar-se per dormir. Els tractaments han de ser supervisats per personal sanitari i se n'ha d'evitar l'ús habitual.
- Fer migdiades curtes abans del torn de nit (20-30 minuts) per tal de reduir la fatiga.
- Després del torn nocturn, cal dormir només unes hores, mantenir-se actiu durant el dia i recuperar el ritme normal dormint la nit següent.

Assetjament laboral

Parlem d'assetjament psicològic o mòbing quan s'exerceix una violència psicològica intensa, de manera sistemàtica i prolongada en el temps (per exemple, una vegada per setmana durant almenys sis mesos) sobre una persona en el seu lloc de treball, amb l'objectiu de destruir-la psicològicament i socialment, empenyent-la a renunciar o provocant-ne la dimissió. Es tracta de comportaments agressius i abusius, com paraules, actes o gestos que atempten contra la dignitat, la personalitat o la integritat física o psíquica de la persona treballadora, que posen en perill la seva estabilitat laboral i deteriorenen el clima de l'entorn penitenciari.

Perquè una situació sigui considerada com a assetjament psicològic, és necessari que els comportaments es repeteixin durant un període de temps sostingut.

Les conductes d'assetjament solen ser subtils i variades. Si es valoren de forma aïllada poden semblar inofensives, però en conjunt formen part d'una estratègia que busca minar progressivament l'autoestima de la víctima i socavar la seva personalitat fins a deixar-la en una situació d'indefensió i submissió, amb afectació en la seva salut física, mental i social.

Formes freqüents d'assetjament en l'entorn penitenciari

1. Atacs mitjançant mesures organitzatives:

- Assignació de tasques degradants o innecessàries.
- Imposició de treballs repetitius o per sota de les competències professionals.
- Negació de tasques o sobrecàrrega injustificada de treball.
- Falta d'informació o lliurament d'instruccions errònies.
- Modificacions arbitràries del lloc o funcions sense justificació.
- Establiment de metes impossibles, control excessiu o desautorització sistemàtica.

2. Aïllament social:

- Exclusió deliberada del grup de treball o de les activitats del centre.
- Ignorar la persona treballadora o evitar dirigir-s'hi.
- Reubicació en zones aïllades dins del centre penitenciari sense causa operativa justificada.

3. Atacs a l'esfera personal:

- Crítiques constants a la vida privada.
- Burles, imitacions o ridiculització.
- Invasió de la privacitat o qüestionament de les seves idees polítiques, religioses o personals.

4. Violència física o sexual:

- Amenaces, tocaments no desitjats o qualsevol forma d'assetjament o violència sexual.
- Maltractament físic, empentes, intimidació corporal.

5. Agressions verbals:

- Crits, insults o humiliacions en públic o en privat.
- Crítiques destructives constants o amenaces sobre la continuïtat laboral.

6. Difamació o rumors:

- Atribució d'errors aliens.
- Difusió de rumors maliciosos.
- Manipulació d'informació amb la intenció de fer mal.

Mesures preventives

- Elaborar, en col·laboració amb els i les delegades de prevenció, un protocol específic de prevenció i actuació davant l'assetjament psicològic, adaptat a la realitat de l'entorn penitenciari.
- Establir mecanismes interns d'anàlisi i resolució de conflictes interpersonals o col·lectius, accessibles per a tot el personal, sense distinció de jerarquia, i que garanteixin la confidencialitat de les persones implicades.
- Promoure la participació activa de la representació del personal en totes les qüestions relacionades amb els riscos psicosocials.
- Impulsar una comunicació interna clara, participativa i transparent, especialment en els processos de selecció, avaluació de l'acompliment i promoció interna.
- Definir clarament les funcions i responsabilitats de cada lloc, evitant ambigüitats o confusions que puguin implicar tensions o conflictes.
- Incloure continguts específics sobre assetjament psicològic en el pla de formació del personal penitenciari.
- Formar comandaments intermedis i personal de direcció en habilitats socials, comunicació assertiva, empatia, treball en equip i resolució de conflictes.
- Implementar mesures de reconeixement i motivació cap al personal penitenciari que reforcin el benestar organitzacional i el respecte professional.

Protocol de prevenció de l'assetjament psicològic en l'àmbit laboral de la Generalitat de Catalunya

La Generalitat de Catalunya disposa d'un protocol específic per a la prevenció de l'assetjament psicològic en l'àmbit laboral, amb l'objectiu de detectar, intervenir i erradicar qualsevol conducta que atempti contra la dignitat i la salut mental de les persones treballadores.

Els seus objectius principals són:

- Promoure entorns laborals saludables i lliures d'hostilitat.
- Facilitar la identificació precoç de conductes abusives o intimidatòries.
- Proporcionar suport, acompanyament i mesures correctores a les persones afectades.

El protocol és aplicable tant al personal de la Generalitat com a les persones treballadores d'entitats vinculades, i preveu mecanismes interns d'intervenció i resolució, respectant els principis de confidencialitat, imparcialitat i protecció de la persona denunciant.

Assetjament sexual

L'**assetjament sexual** es defineix com qualsevol comportament verbal o físic de naturalesa sexual, no desitjat per la persona que ho rep, que tingui l'objectiu d'atemptar contra la seva dignitat, crear un entorn intimidatori, hostil, degradant, humiliant o ofensiu, o que condicioni l'accés, la permanència o la promoció en l'ocupació.

L'assetjament sexual en l'àmbit penitenciari constitueix una greu vulneració dels drets fonamentals de les persones treballadores i està tipificat com a infracció molt greu en la normativa laboral. El seu abordatge requereix especial atenció a causa de les característiques singulars de l'entorn penitenciari: estructures jeràrquiques rígides, espais tancats, tensió emocional contínua, relacions de poder complexes i contacte amb població interna vulnerable o amb conductes disruptives.

L'assetjament sexual té un impacte directe i profund sobre els factors de risc psicosocial en l'entorn laboral, i més encara en contextos complexos com el penitenciari. Aquest tipus de violència altera greument les condicions organitzatives i relacionals del treball, afectant la salut mental, emocional i social de la persona que la pateix, i també el clima laboral general.

Formes d'expressió

- **Assetjament sexual físic:** contactes corporals no consentits, tocaments, aproximacions indegudes o invasió de l'espai personal.
- **Assetjament sexual verbal:** comentaris obscens, insinuacions sexuals no desitjades, preguntes íntimes fora de lloc, acudits de contingut sexual o propostes explícites.
- **Assetjament sexual no verbal:** gestos amb connotació sexual, mirades lascives persistents, exhibició de material pornogràfic, enviament d'imatges o missatges de contingut sexual.
- **Assetjament amb abús de poder:** propostes sexuals condicionades a beneficis laborals, pressions reiterades des d'una posició jeràrquica o amenaces després del rebuig d'avenços sexuals.
- **Assetjament sexual per part de persones internes:** paraules, gestos, mirades o comportaments sexualitzats dirigits al personal penitenciari per part de persones privades de llibertat, fins i tot sota formes aparentment "inofensives" o disfressades de bromes.

La Llei orgànica 10/2022, de garantia integral de la llibertat sexual, estableix de manera explícita que l'assetjament sexual i l'assetjament per raó de sexe han de ser considerats riscos laborals i, per tant, inclosos en l'avaluació de riscos que exigeix la normativa de prevenció. En l'article 12, la llei obliga les administracions públiques (inclosos els centres penitenciaris) a promoure condicions de treball que evitin qualsevol forma de violència sexual i a establir procediments específics per a la seva prevenció, detecció i actuació. Això converteix en una obligació legal la incorporació del risc de violència sexual dins del sistema preventiu, especialment en sectors com el penitenciar, on pot haver-hi factors estructurals que afavoreixin situacions d'assetjament o abús de poder.



Protocol de prevenció de l'assetjament sexual i per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere de la Generalitat de Catalunya

La Generalitat de Catalunya disposa d'un protocol específic per prevenir, detectar i actuar davant de situacions d'assetjament sexual o per raó de sexe, orientació sexual, identitat o expressió de gènere en l'àmbit laboral. Aprovat el 9 de març del 2023, té la finalitat de prevenir, detectar i actuar davant de qualsevol forma d'assetjament sexual o discriminació per raó de sexe, orientació sexual, identitat o expressió de gènere en l'entorn laboral de la Generalitat de Catalunya i de les entitats contractades per aquesta.

Els principals objectius són:

- Promoure condicions laborals respectuoses i lliures de violència o discriminació.
- Millorar la detecció de conductes inapropiades, intervenint-hi amb rapidesa.
- Oferir mesures d'acompanyament, suport i reparació a les persones afectades.

Legislació aplicable

- [Llei 31/1995](#), 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 com una falta molt greu en el règim disciplinari.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- *Quadern preventiu. Treball per torns i nocturn*
- *Tríptic. Treball sense estrès laboral*
- *Recomanacions pràctiques intervenció psicosocia*
- *Guia riscos assetjament laboral*
- *Protocol d'actuació a les empreses per a la prevenció de l'assetjament psicològic a la feina*
- *Consell preventiu: La síndrome del "burnout" o del treballador cremat*

Medicina del treball

La medicina del treball és l'especialitat mèdica que s'ocupa de l'estudi de les malalties i els accidents derivats del treball, així com de la promoció, el manteniment i la vigilància de la salut de les persones treballadores en relació amb el seu entorn laboral.

La duu a terme el personal sanitari del servei de prevenció, metges i metgesses, infermers i infermeres del treball. S'integra en l'organització preventiva de l'empresa dins de l'àmbit de la gestió de la prevenció de riscos laborals. Preveu el desenvolupament de les activitats sanitàries següents:

- Actuació coordinada amb la resta de disciplines: disseny preventiu dels llocs de treball, identificació i avaluació de riscos, pla de prevenció i formació del personal.
- Vigilància de la salut.
- Determinació dels treballadors i treballadores especialment sensibles.
- Atenció d'urgències i primers auxilis, si n'hi ha, malgrat que en els centres penitenciaris això sol ser responsabilitat del servei d'infermeria.
- Promoció de la salut laboral, la qual pot ser individual, mitjançant consell sanitari o vacunacions, o col·lectiva, mitjançant l'esmentat assessorament sanitari o el desenvolupament de programes (com, per exemple: deshabitució tabàquica, alimentació saludable, prevenció del sedentarisme i gestió emocional, entre d'altres).

Vigilància de la salut

La vigilància de la salut té l'objectiu d'observar els efectes de les condicions de treball sobre la salut del personal i permet detectar canvis en el seu estat de salut, ja sigui individualment o col·lectivament, sota les condicions de treball identificades en l'avaluació de riscos.

La seva finalitat és establir diagnòstics precoços, aplicar mesures preventives necessàries i oferir el tractament mèdic adequat. Es realitza mitjançant reconeixements mèdics a càrrec del personal sanitari especialitzat en medicina del treball, que pertany al servei de prevenció de l'organisme competent, ja sigui propi o extern.

Comprèn els moments següents:

- Avaluació de salut inicial després de la incorporació al lloc de treball o en assumir tasques amb nous riscos per a la salut.
- Avaluació de salut dels qui es reincorporen després d'una absència prolongada per motius de salut, amb l'objectiu de detectar possibles causes laborals de la malaltia i recomanar mesures per protegir-los adequadament.
- Vigilància periòdica de la salut. La periodicitat l'estableix el personal mèdic del treball i la pot sol·licitar el personal quan apareixen alteracions possiblement relacionades amb el treball. També pot estar regulada per conveni.

Protocols dels reconeixements mèdics

Els reconeixements mèdics de la vigilància de la salut en l'àmbit laboral tenen una doble funció. D'una banda, intenten detectar possibles alteracions de la salut del treballador o treballadora derivades de l'exposició als factors de risc presents en el lloc de treball. D'altra banda, procuren detectar aquelles persones que, per algun motiu de salut, presenten una sensibilitat especial en relació amb les condicions del seu lloc.

Els reconeixements mèdics es fan a partir de protocols triats pel personal mèdic del treball encarregat de la vigilància de la salut, que reflecteixen els riscos identificats en l'avaluació de riscos. Per tant, cada lloc de treball ha de tenir el seu propi protocol.

Els protocols són guies d'actuació dirigides als i les professionals sanitaris responsables de la vigilància de la salut per tal de dur a terme els reconeixements mèdics.

Els delegats i delegades de prevenció han de tenir accés a aquests protocols i han de fer les consideracions oportunes a l'empresa, en el si del Comitè de Seguretat i Salut, sobre el seu contingut, tant per defecte (falta de revisió d'algun ítem que apareix en l'avaluació de riscos) com per excés (realització de proves sense justificació, com ara controls de drogues en sang o orina).

Voluntarietat dels reconeixements mèdics

La voluntarietat dels reconeixements està regulada a l'article 22 de la Llei de prevenció de riscos laborals, que estableix que els reconeixements mèdics en el marc de la vigilància de la salut són de caràcter voluntari, excepte en els següents casos:

- Quan aquests reconeixements siguin imprescindibles per avaluar els efectes de les condicions de treball sobre la salut de les persones treballadores.
- Per verificar si l'estat de salut del treballador o treballadora pot constituir un perill per a si mateix/a, per a altres persones treballadores o per a terceres persones relacionades amb l'empresa.
- Quan així ho estableixi una disposició legal en relació amb la protecció davant de riscos específics i activitats d'especial perillositat.

És el servei de prevenció de l'empresa qui ha de determinar si es compleix alguna d'aquestes tres excepcions, amb un informe previ dels representants del personal.

En qualsevol cas, és recomanable acudir als reconeixements mèdics quan sigui voluntari, ja que permeten obtenir un diagnòstic precoç i el reconeixement legal d'una malaltia professional, entre altres beneficis.

Les mesures de vigilància i control de la salut de les persones treballadores s'han de dur a terme respectant sempre el dret a la intimitat i a la dignitat de la persona, com també la confidencialitat de tota la informació relacionada amb el seu estat de salut. Els resultats de la vigilància a la qual es refereix l'apartat anterior s'han de comunicar a les persones treballadores afectades.

Vacunació

Les vacunes són una mesura de prevenció primària, ja que actuen per evitar que es materialitzin riscos derivats de l'exposició laboral.

El personal penitenciari (vigilants, monitors/ores, personal sanitari, educadors/ores, etc.) està exposat a agents biològics, com s'explica en l'apartat de riscos biològics, a causa del contacte estret i freqüent amb persones privades de llibertat, moltes de les quals poden tenir malalties transmissibles. Per això, es recomana vacunar-les en els termes següents:

- La vacunació l'ha d'oferir el servei de medicina del treball, sobre la base dels riscos identificats en l'avaluació de riscos biològics del centre penitenciari.
- Les vacunes són voluntàries per a la persona treballadora.
- Han de ser costejades per l'empresa o administració corresponent i gestionades i administrades pel servei de prevenció.

- Abans d'administrar qualsevol vacuna, es pot fer una anàlítica per comprovar si la persona disposa d'anticossos suficients de vacunacions anteriors i si aquestes han estat efectives.

Les vacunes es recomanen en funció de l'avaluació de riscos. Les més comunes per al personal penitenciari són les d'hepatitis B, tètanus-diftèria, covid-19, grip estacional i triple vírica (especialment en les persones nascudes abans del 1970), i també es poden incloure les d'hepatitis A, meningitis, etc.

Personal treballador especialment sensible

Es considera personal treballador especialment sensible aquella persona que, per les seves característiques personals o el seu estat biològic conegut (incloses les persones amb discapacitat física, psíquica o sensorial reconeguda), presenta més vulnerabilitat davant dels riscos derivats del seu lloc de treball.

Alguns exemples comuns en centres penitenciaris inclouen: persones amb disminució auditiva o visual, en edat avançada, en processos de convalescència o sota tractaments mèdics, o que pateixen malalties cròniques com hipertensió arterial, diabetis, afeccions musculoesquelètiques, malalties respiratòries o immunosupressió, entre d'altres.

Detecció de casos

Els casos poden identificar-se per:

- Comunicació voluntària de la persona treballadora al departament de recursos humans, al servei de prevenció o al servei de vigilància de la salut.
- Detecció per part del personal tècnic de prevenció durant l'avaluació de riscos.
- Resultats derivats dels reconeixements mèdics de vigilància de la salut.

Procediment d'actuació

Per acomplir aquestes disposicions legals, el Departament de Justícia disposa, des de fa temps, d'un procediment per a l'adaptació dels llocs de treball, mitjançant el qual la persona interessada, els i les delegades de prevenció o el servei de prevenció poden sol·licitar l'inici d'aquest procediment.

El servei de prevenció del Departament de Justícia ha d'elaborar un informe de diagnòstic mèdic i un informe de valoració del lloc de treball en relació amb l'adaptació sol·licitada.

El Comitè de Seguretat i Salut ha de ser informat de totes les sol·licituds, ha de conèixer les conclusions dels informes elaborats pel servei de prevenció i ha de valorar, en conseqüència, la petició d'adaptació.

La resolució d'aquest expedient ha de tenir una de les conclusions següents:

- a. Adaptació provisional del lloc de treball.
- b. Canvi provisional del lloc de treball.
- c. Adaptació definitiva del lloc de treball.
- d. Canvi definitiu del lloc de treball.
- e. No procedir a l'adaptació ni al canvi del lloc de treball.

Un cop s'hagi detectat o comunicat un possible cas d'especial sensibilitat, s'han de seguir els passos següents:

1. Anàlisi mèdic preliminar

El servei de vigilància de la salut ha d'analitzar l'historial clínic de la persona treballadora, així com la informació aportada, i ha d'emetre un primer informe en què en valori els possibles factors personals (estat biològic, al·lèrgies, condicions psicofísiques, etc.). Si s'evidencien indicis d'especial sensibilitat, cal informar-ne al personal tècnic del servei de prevenció. Com a resultat del reconeixement mèdic, cal emetre un informe amb les restriccions o mesures de prevenció addicionals necessàries per tal de garantir la seguretat i la salut de la persona treballadora.

2. Adaptació del lloc de treball

Si es confirma l'especial sensibilitat, el servei de prevenció ha d'analitzar juntament amb el servei mèdic les condicions del lloc de treball, amb la finalitat de proposar adaptacions (limitació de tasques físiques, modificació de torns, exclusió de zones de risc biològic, etc.). Aquestes recomanacions s'han de remetre a l'empresa perquè s'implantin. Se n'ha de fer un seguiment per valorar l'efectivitat de les mesures i si redueixen adequadament l'exposició al risc.

3. Revisió de l'entorn laboral

Si el servei mèdic conclou que no hi ha especial sensibilitat però persisteixen els problemes de salut, el personal tècnic de prevenció ha de revisar l'avaluació de riscos del lloc per detectar possibles deficiències o condicions inadequa-

des. Si es detecten no conformitats, cal proposar mesures correctores, comunicar-les a les empreses involucrades i a l'administració penitenciària, i dur a terme un seguiment per verificar la millora de l'estat de salut de la persona afectada.

4. Canvi de lloc

Si no és possible adaptar el lloc per tal d'eliminar o reduir els riscos, cal proposar un canvi de lloc dins del centre penitenciari, seguint les recomanacions del servei mèdic i del personal tècnic en prevenció. El nou destí pot ser temporal o definitiu, en funció del diagnòstic.

Legislació relacionada

- [Llei 31/1995](#), de prevenció de riscos laborals.
- [Llei 51/2003](#), de 2 de desembre, d'igualtat d'oportunitats, no-discriminació i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat.
- [Reial decret 39/1997](#), de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció.

Publicacions relacionades de la UGT de Catalunya

- Quadern preventiu: *Vigilància de la salut i els delegats de prevenció*
- *Guies malalties professionals*

Segona activitat

El **Decret 365/2001** regula el règim de **segona activitat** per al personal funcionari dels **cosos penitenciaris** (auxiliars tècnics, tècnics especialistes i diplomats) que ocupin llocs de **servei interior**, àrea mixta o **comandaments** (caps de servei o d'unitat).

Els requisits per accedir-hi són:

- Per edat i antiguitat: a partir dels 57 anys i amb 25 anys de serveis efectius al servei interior o l'àrea mixta (base o comandament intermedi).
- Per motius mèdics: amb un dictamen mèdic que acrediti la disminució permanent de la capacitat per fer les funcions habituals. En aquests casos, s'han de fer revisions mèdiques anuals fins als 57 anys.

A més dels requisits d'accés, cal considerar altres aspectes rellevants en l'aplicació de la segona activitat:

- El **retorn voluntari** a llocs d'interior només és possible mitjançant un **dictamen mèdic previ** i participant en un **concursos de mèrits**.
- El decret estableix que la **Secretaria General del Departament de Justícia** ha de proposar anualment els llocs de treball disponibles en segona activitat, però **això no s'ha complert mai**.

Els problemes en l'aplicació del decret actual són:

- El **col·lectiu està envellit** i sense sortides clares cap a la segona activitat.
- El **Departament no facilita la transició** a tasques de segona activitat en oficines, ja que no disposa de prou llocs de treball per donar sortida a l'alta demanda, malgrat que el decret preveu assignacions **preferents a la localitat del centre penitenciari**, o com a mínim a la mateixa comarca o província.
- La definició de les **tasques de segona activitat** no és gaire clara. De fet, no s'ha determinat un catàleg específic de llocs de treball de segona activitat, cosa que provoca que molts funcionaris continuïn a l'interior de les presons, en contacte amb els interns, tot i estar fora dels mòduls de vida ordinària.

L'Acord de la Mesa Sectorial de negociació del personal d'administració i tècnic de la Generalitat de Catalunya, sobre condicions de treball i mesures de seguretat del personal penitenciari per al període 2024-2027, signat entre el Departament de Justícia i els sindicats (entre els quals, la UGT), introdueix millores clau en matèria de jubilació anticipada i segona activitat, imprescindibles per afavorir el relleu generacional i garantir unes plantilles capaces de desenvolupar les seves funcions en condicions físiques adequades:

Article 20. Jubilació anticipada

L'administració es compromet, en els termes establerts en l'Acord de Govern de 29 de març de 2022, pel qual es ratifica l'acord de 2 de desembre de 2021 entre el Departament de Justícia i les organitzacions sindicals del Grup de Treball Penitenciari dependent de la Mesa Sectorial de Negociació del Personal d'Administració i Tècnic, sobre la jubilació anticipada, a impulsar davant l'AGE les modificacions legislatives necessàries per possibilitar la jubilació anticipada del personal penitenciari.

L'administració ha d'elaborar un pla integral per a l'aplicació de la jubilació anticipada un cop estigui aprovada.

Aquest punt ha estat regulat posteriorment a l'acord mitjançant el RD 402/2025, de 27 de maig, pel qual es regula el procediment previ per determinar en quins supòsits es pot anticipar l'edat de jubilació en el sistema de la Seguretat Social mitjançant l'aplicació de coeficients reductors.

Article 22. Segona activitat

S'ha d'efectuar en cada centre penitenciari un anàlisi funcional dels diferents llocs de treball a efectes d'elaborar un catàleg de continguts funcionals susceptibles de ser realitzats pel personal en règim de segona activitat i la viabilitat de la creació d'una àrea mixta a aquest efecte.

Entre aquests continguts funcionals, s'hi poden incloure els següents:

- *Realització de tasques administratives i auxiliars pròpies dels cossos penitenciaris.*
- *Seguiment i control de la documentació d'interns.*
- *Funcions relacionades amb el magatzem, vestuari, bugaderia, tallers, poliesportiu, peculi i alimentació.*
- *En general, aquelles que en cada centre no comportin funcions en mòduls de vida ordinària ni en torn de nit.*

Article 23. Mesures per al personal major de 55 anys

L'administració es compromet a presentar a la Comissió de Seguiment, abans del 28 de juny de 2024, una proposta de mesures adreçades a les persones funcionàries de les àrees d'interior i rehabilitació majors de 55 anys, entre les quals s'inclouran la no assignació de tasques de protocol de seguretat, no constituir equips d'intervenció o la no prestació de servei a DERT-DS o àrees d'alta complexitat. Aquestes mesures es poden aplicar sempre a petició de la persona treballadora.

En virtut de l'article 23 d'aquest acord, la Comissió de Desplegament i Seguiment va aprovar, en la reunió del 18 de setembre de 2024, l'acord per a la regulació de l'aplicació de mesures adreçades al personal major de 55 anys, que estableix el procediment per sol·licitar-ne l'aplicació, sempre amb caràcter voluntari.

Gestió del risc durant l'embaràs i la lactància

La maternitat i la lactància natural constitueixen una realitat biològica diferenciada que requereix protecció específica, tal com estableix l'article 26 de la Llei de prevenció de riscos laborals. Aquesta gestió del risc ha de formar part activa del sistema de prevenció de l'empresa a la qual pertanyi.

En l'entorn penitenciari, aquesta protecció es tradueix en les obligacions i recomanacions següents:

- L'avaluació de riscos laborals ha de preveure expressament les condicions de l'entorn penitenciari per determinar quins llocs de treball poden ser exercits per una treballadora embarassada o en període de lactància natural.
- L'administració penitenciària i la resta d'empreses estan obligades a adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició de les treballadores embarassades o en lactància als riscos detectats en el seu lloc habitual.
- La treballadora ha de rebre informació i formació específiques sobre les mesures preventives que ha d'aplicar per protegir la seva salut i la del fetus o lactant.
- Es recomana que les treballadores embarassades no facin torns nocturns ni torns rotatius, donada la repercussió que pot tenir sobre la seva salut i la de l'embaràs.
- En cas que el lloc no es pugui adaptar, i amb la prèvia presentació d'un certificat mèdic, s'ha de procedir al canvi de lloc, garantint que el nou destí estigui lliure de riscos per a la maternitat. Aquesta decisió s'ha de prendre després de consultar-ho amb els representants del personal. És habitual que, per exemple, treballadores de vigilància directa siguin traslladades a funcions administratives o de suport dins del mateix centre penitenciari.

També poden quedar eximides de portar l'uniforme reglamentari. La treballadora conserva el 100 % de les seves retribucions.

- Si no hi ha la possibilitat de reubicació en un lloc exempt de risc i la treballadora



està adscrita al Règim General de la Seguretat Social, pot tramitar el subsidi per risc durant l'embaràs o la lactància (no confondre amb el subsidi per embaràs de risc). Aquest subsidi el gestiona directament la treballadora i li garanteix el 100 % de la seva base reguladora. En cas d'estar adscrita al Règim Especial de la Seguretat Social dels Funcionaris Civils de l'Estat (MUFACE), s'han d'aplicar les disposicions establertes a l'ordre PRE/1744/2010, de 30 de juny.

S'ha de garantir una coordinació eficaç entre la institució penitenciària, el servei de prevenció, la mútua col·laboradora de la Seguretat Social o MUFACE, amb la finalitat d'assegurar una atenció integral i àgil.

Addiccions

Les addiccions, tant amb substància (alcohol, drogues, fàrmacs) com sense substància (joc, tecnologies, etc.), són considerades malalties d'origen multifactorial, influenciades per múltiples dimensions, entre les quals l'entorn i les condicions de treball. Per això, la seva prevenció i tractament s'han d'integrar plenament en la gestió de la salut laboral, tal com estableix la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals.

El lloc de treball, pel seu caràcter estructurat i per concentrar bona part de la població adulta, es configura com un espai estratègic per detectar, prevenir i acompanyar situacions de consum o conductes addictives.

La problemàtica de les addiccions entre els treballadors i treballadores dels centres penitenciaris no es pot entendre de manera aïllada ni reduïda a l'àmbit personal. Es tracta d'un fenomen profundament condicionat per les característiques de l'entorn laboral en el qual desenvolupen l'activitat, on conflueixen factors estructurals, psicosocials i contextuals que incrementen el risc de consum de substàncies.

Com hem vist en l'apartat "Psicosociologia", aquests professionals treballen en un espai tancat, amb una elevada càrrega emocional, on la tensió, la pressió i l'exposició contínua a situacions conflictives són constants. Això crea un escenari laboral especialment vulnerable al desenvolupament de l'estrès crònic i de l'anomenada síndrome de *burnout*.

A aquesta situació se suma una circumstància crítica en el context penitenciar: la presència constant de substàncies psicoactives en l'entorn laboral. Malgrat les mesures institucionals de control, diversos estudis constaten que una part significativa de la població interna manté hàbits de consum durant la reclusió. Aquesta realitat converteix els centres penitenciaris en espais on les drogues són presents, accessibles i, en certa manera, normalitzades.

Aquesta exposició permanent, sumada a l'esgotament emocional, la desesperança o la falta de recursos institucionals per gestionar el malestar, pot induir al fet que el consum sigui percebut, de manera errònia, com una via d'escapament, una forma d'"autotractament" o un intent desesperat de regular emocions que no troben vies institucionals d'expressió o acompanyament.

La prevenció del consum de drogues en el personal penitenciari s'ha d'entendre, per tant, com una part inseparable de la política de prevenció de riscos laborals, des d'un enfocament de salut pública, amb perspectiva de gènere i orientada al benestar integral del col·lectiu.

Mesures preventives

Per abordar de manera efectiva els problemes relacionats amb les addiccions en l'àmbit laboral, és imprescindible que tota empresa o administració pública implantí un Pla de prevenció i acompanyament en matèria d'addiccions en l'àmbit laboral.

Amb aquest objectiu, la Unió General de Treballadores i Treballadors (UGT) ha desenvolupat una eina integral: el [PAMA](#). Aquesta iniciativa no es limita a ser un protocol, sinó que representa un compromís organitzatiu ferm per tal d'abordar les addiccions com una qüestió de salut pública i no com un problema disciplinari.

El PAMA integra mesures de sensibilització, detecció, tractament i reincorporació, promovent un enfocament humà, preventiu i responsable. És una guia que posa al centre la persona treballadora i que promou la implicació activa de totes les parts: l'empresa, la representació sindical, els serveis de prevenció i els mateixos treballadors.

Aquest pla s'alinea amb les polítiques públiques de salut laboral i amb la normativa vigent, i s'estructura entorn de quatre pilars fonamentals:

- **Prevenció primària:** accions d'informació, sensibilització i educació dirigides a tota la plantilla per tal de conscienciar sobre els riscos associats al consum de substàncies psicoactives i altres conductes addictives.
- **Detecció precoç:** identificació ràpida de conductes problemàtiques relacionades amb les addiccions, per aconseguir una actuació àgil i efectiva abans que aquestes afectin greument la persona treballadora o l'entorn laboral.

- **Acompanyament i tractament:** intervencions centrades en la persona, desenvolupades amb total confidencialitat i respecte, que faciliten l'accés a recursos terapèutics adequats, evitant l'estigmatització o la sanció.
- **Reincorporació laboral:** mesures específiques per tal d'assegurar una reintegració efectiva i segura de les persones que han seguit un procés de recuperació, afavorint-ne l'estabilitat i continuïtat laboral.
- **Reial decret 298/2009**, que modifica el **Reial decret 39/1997**, Reglament dels serveis de prevenció, en relació amb l'aplicació de mesures per a 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 en el Règim especial de la Seguretat Social dels funcionaris civils de l'Estat.

Publicacions relacionades de la 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 risc al lloc de treball durant l'embaràs i la lactància natural: pautes d'actuació*

Els delegats i delegades de prevenció

Els delegats i delegades de prevenció són els representants dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos laborals.

Les facultats d'intervenció 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. És una instància independent, ja que la normativa els confereix unes competències i prerrogatives que no depenen del beneplàcit empresarial. És a dir, poden exercir les seves funcions per ells mateixos.

A la Generalitat de Catalunya existeix una regulació específica per a l'elecció dels delegats i delegades de prevenció, recollida a l'Acord de la Taula General de Negociació dels Empleats i Empleades Públics de l'administració de la Generalitat de Catalunya, amb data de 9 de desembre de 2024, en matèria de drets sindicals. Aquest acord estableix els mecanismes per triar els delegats i delegades de prevenció del personal funcionari, laboral i de l'ICS.

Pel que fa al CIRE, 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 de triar els delegats i delegades de prevenció d'entre els seus membres. El nombre de delegats varia en funció de la quantitat de persones.

Gran part de l'activitat preventiva depèn del fet que es reconeguin adequadament els riscos i perills laborals presents. La participació activa dels treballadors i les treballadores en l'avaluació d'aquests permet que la prevenció sigui una realitat en l'empresa.

Per poder exercir les funcions representatives, el delegat o delegada de prevenció ha de reunir informació sobre els riscos dels llocs de treball i, si escau, buscar suport i assessorament en el nostre sindicat.

Els delegats i delegades de prevenció tenen atribuïdes una sèrie de tasques:

- **Informació.** Consisteix a rebre la informació i documentació que l'administració penitenciària 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 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 planificació i el balanç anual de les seves activitats, com també dels informes de les auditories. La Inspecció de Treball ha d'informar també de les seves actuacions als delegats i delegades de prevenció, a més dels requeriments formulats.

- **Assessorament.** Segons la llei, la funció dels serveis de prevenció és assessorar tant l'administració com els treballadors i treballadores i els seus representants. És amb aquest objectiu que els delegats i delegades de prevenció han de tenir accés a aquests serveis per poder sol·licitar assistència tècnica (LPRL, art. 31.2).
- **Consulta.** El Departament de Justícia ha de consultar amb l'antelació deguda qualsevol acció que pugui repercutir significativament en la salut dels treballadors i treballadores, i específicament totes les decisions relatives a (LPRL, articles 36.1.c i 33 / RSP, articles 1.2, 3.2 i 16.2): l'organització del treball i la introducció de noves tecnologies; l'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 en els centres penitenciaris; 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; mecanismes de comunicació als treballadors i treballadores; elaboració de la documentació obligatòria sobre salut i seguretat; projecte i organització de la formació en matèria preventiva. D'aquestes modificacions, i després de la consulta oportuna, els delegats i delegades de prevenció han d'emetre el seu informe en un termini màxim de 15 dies hàbils o tan aviat com sigui possible, en cas d'urgència (LPRL art. 36.3).
- **Proposta.** Poden formular propostes a l'administració i al Comitè de Seguretat i Salut per a l'adopció de mesures de prevenció i de millora dels nivells de seguretat i salut. La decisió negativa a aquestes propostes ha de ser raonada (LPRL, art. 36). Aquest dret es reconeix igualment en els casos de concurrència de diverses empreses en un mateix centre de treball pel que fa a la coordinació d'activitats preventives.

- **Coordinació.** En cas de subcontractes, es poden celebrar reunions conjuntes entre delegats i delegades de prevenció de l'àmbit penitenciari 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.** Consisteix a dirigir-se a la Inspecció de Treball quan considerin que les mesures adoptades per l'administració no són suficients per tal de garantir la salut i la seguretat en el treball (LPRL, art. 40.1).
- **Paralització de treballs.** En cas de risc greu i imminent, d'acord amb la disposició addicional segona del **Decret 193/2007, de 4 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament sobre el procediment administratiu especial per a la imposició de mesures correctores per incompliments en matèria de prevenció de riscos laborals en l'àmbit de l'administració de la Generalitat de Catalunya**: “La paralització de l'activitat de centres d'execució penal, donades les peculiaritats pròpies dels serveis públics penitenciaris, s'ha d'acordar amb prèvia comunicació al departament competent en matèria d'execució penal, i amb subjecció a la normativa d'adaptació de l'activitat penitenciària a la legislació de prevenció de riscos laborals”.
- **Inspecció i revisió.** El treball del delegat i la delegada de prevenció en l'administració penitenciària no és fàcil, i seguir un guió de tasques pot ajudar-nos molt en el moment d'actuar.



La feina del delegat i delegada de prevenció 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 dret a parlar en primera persona sobre què els passa i assegurar-se que els seus punts de vista es tinguin en consideració.
3. **Recopilar informació.** S'ha d'exigir la informació necessària a l'administració per fer-nos una idea de les dimensions del problema, així com recopilar informacions tècniques o legals o sol·licitar assessorament extern al Departament de Justícia.
4. **Inspeccionar els llocs de treball.** La visita al lloc de treball possibilita observar in situ les condicions concretes que genera el risc.
5. **Implicar els treballadors i treballadores.** Cal buscar les formes de participació adequades en cada moment, informar-los dels passos que s'exerceixen i aconseguir que s'interessin pel problema i que aprovin les propostes de solució.
6. **Proposar solucions.** A més de presentar queixes o demandes, cal ser capaços de proposar solucions. Si amb tota la informació obtinguda encara no s'està en condicions de proposar mesures per tal de solucionar el problema, convindria buscar un assessorament adequat.

7. **Consens.** La prevenció sempre acaba sent consens i és resultat del compromís al qual s'arriba. Per tant, convé organitzar-ho acuradament, amb bons arguments i tot el suport documental de què disposem. Sempre s'han d'usar eines de negociació i, finalment, mecanismes de pressió i denúncia per arribar als objectius de la negociació.
8. **Dur a terme un seguiment.** És tan important plantejar els problemes, proposar millores i arribar a acords sobre mesures com assegurar-se que es posin en pràctica i donin efectes beneficiosos. Cal vigilar els terminis, comprovar l'aplicació de les mesures i controlar-ne l'eficàcia.
9. **Suport tècnic i sindical.** La UGT de Catalunya disposa de personal tècnic expert en prevenció de riscos laborals que us poden assessorar. Podeu dirigir-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: 932 956 117
- gssl@catalunya.ugt.org

O a l'**OTPR**L (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: 933 046 832 /33
- otprl@catalunya.ugt.org



