

# Manual de prevenció de riscos laborals per empreses externes

## Coordinació d'activitats empresarials a l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament  
de Barcelona

|    |       |                                                                                                           |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | 1.    | Introducció                                                                                               |
| 5  | 1.1.  | Política de seguretat i salut laboral                                                                     |
| 6  | 1.2.  | Responsabilitats de l'adjudicatari                                                                        |
| 7  | 2.    | Normes d'actuació als centres de treball de l'Ajuntament de Barcelona<br>per a personal d'altres empreses |
| 9  | 2.1.  | Ordre i neteja                                                                                            |
| 11 | 2.2.  | Treballs en alçada                                                                                        |
| 19 | 2.3.  | Productes químics                                                                                         |
| 22 | 2.4.  | Equips de protecció individual                                                                            |
| 24 | 2.5.  | Equips de treball                                                                                         |
| 29 | 2.6.  | Treballs a la via pública                                                                                 |
| 31 | 2.7.  | Espais confinats                                                                                          |
| 34 | 2.8.  | Risc elèctric                                                                                             |
| 37 | 2.9.  | Manipulació de càrregues                                                                                  |
| 40 | 2.10. | Fatiga postural i moviments repetitius                                                                    |
| 42 | 2.11. | Pantalles de visualització de dades                                                                       |
| 46 | 2.12. | Emergències                                                                                               |
| 50 | 2.13. | Seguretat viària                                                                                          |
| 56 | 2.14. | Riscos psicosocials                                                                                       |
| 58 | 2.15. | Condicions ambientals                                                                                     |
| 60 | 2.16. | Protecció de personal especialment sensible                                                               |
| 64 | 2.17. | Vigilància de la salut                                                                                    |
| 66 | 3.    | Legislació a tenir en compte                                                                              |
| 68 | 4.    | Adreces d'interès                                                                                         |



## Introducció

## INTRODUCCIÓ

Un dels objectius de l'Ajuntament de Barcelona és fomentar la cultura de la prevenció de riscos laborals dins de la seva organització, entenent com a prevenció no només la reducció de l'accidentalitat, sinó la millora contínua de les condicions de treball, el compromís amb les persones i l'eficiència de l'organització.

L'Ajuntament de Barcelona disposa d'un Servei de Prevenció de Riscos Laborals que, de manera mancomunada, dona cobertura als sectors municipals, districtes, organismes autònoms i entitats públiques empresarials.

Per garantir la coordinació en l'aplicació de la normativa sobre prevenció de riscos laborals quan en el mateix centre de treball desenvolupin activitats treballadors de dues o més empreses i/o personal de l'Ajuntament de Barcelona, el Servei de Prevenció disposa d'un **procediment de gestió per la coordinació d'activitats empresarials**.

En el marc d'aquest procediment, l'Ajuntament de Barcelona informa els empresaris concurrents sobre els riscos propis del centre de treball municipal on desenvoluparan la seva activitat que els puguin afectar i sobre les mesures de prevenció i d'emergència corresponents.

Al mateix temps trasllada també a tots els implicats les informacions rebudes relatives als riscos específics de les empreses concurrents, en particular aquells que es poden veure agreujats o modificats per circumstàncies derivades de la concurrència d'activitats.

## POLÍTICA DE SEGURETAT I SALUT LABORAL

L'Ajuntament de Barcelona estableix com objectius estratègics i permanents la protecció eficaç de la seguretat i salut dels seus empleats i empleades municipals, com a valor essencial de l'organització, i la integració de la prevenció de riscos laborals en el seu sistema de gestió per aconseguir una autèntica cultura preventiva.

El principi d'actuació bàsic és fomentar la integració de les actuacions preventives en el conjunt de les activitats de l'organització i en tots els seus nivells jeràrquics.

D'acord amb aquests principis, l'Ajuntament adopta els compromisos següents:

› Aprofundir en la garantia de compliment dels requisits legals i altres requisits aplicables a l'organització en matèria de prevenció de riscos laborals.

› Identificar, avaluar, controlar i comunicar els riscos de les tasques derivades de l'activitat a l'Ajuntament, amb l'objectiu de prevenir-los, eliminar-los o reduir-los.

› Potenciar la formació i sensibilització de les persones en prevenció com a eix fonamental per aconseguir una participació eficient i la motivació de tots els treballadors i treballadores.

› Promoure mecanismes de comunicació, consulta i participació amb els treballadors i treballadores i amb els seus representants, mantenint un diàleg participatiu i periòdic orientat a la millora de l'acció preventiva.

› Impulsar la millora contínua de les condicions de seguretat i salut, a través de la implantació d'un Sistema de Gestió de Seguretat i Salut Laboral i tenint en compte l'avanç tecnològic i els canvis organitzatius.

Aquesta Política serà difosa als treballadors i treballadores de l'Ajuntament, organismes autònoms i entitats públiques empresarials, empreses col·laboradores i altres parts interessades.

## RESPONSABILITATS DE L'ADJUDICATARI



-----  
D'altra banda, aquest procediment garanteix que  
tota empresa contractada per l'Ajuntament de  
Barcelona passa a ser responsable de:  
-----

A. Disposar d'un Pla de Prevenció.

B. Lliurar la informació requerida per l'Ajuntament.

C. Tenir en compte la informació rebuda de  
l'Ajuntament en la seva avaluació de riscos i en la  
planificació de la seva activitat preventiva.

D. Complir amb les instruccions rebudes per  
l'Ajuntament.

E. Comunicar als seus treballadors i/o  
subcontractats la informació rebuda per  
l'Ajuntament abans de l' inici dels treballs i exigir a  
aquests el compliment de la normativa de prevenció  
de riscos laborals.

F. Notificar per escrit, si escau, la realització  
d'activitats o processos objecte del contracte  
de referència que reglamentàriament siguin  
considerats com a perillosos o amb riscos especials  
i, en aquest cas, disposar d'un recurs preventiu  
amb la formació pertinent.

G. Notificar per escrit els riscos específics de les  
activitats objecte del contracte de referència que  
puguin afectar els treballadors de l'Ajuntament  
de Barcelona o d'altres empreses concurrents,  
en particular d'aquells riscos que puguin veure's  
agreujats o modificats per circumstàncies  
derivades de la concurrència d'activitats.

És per això que en el context d'aquest procés de  
coordinació, us fem entrega d'una sèrie de normes i  
consignes de seguretat que cal que compliu mentre  
treballeu a l'Ajuntament.

És responsabilitat de la vostra empresa fer  
arribar la informació recollida en aquest manual a  
cadascun dels treballadors que desenvoluparan la  
seva feina a l'Ajuntament de Barcelona i garantir el  
compliment de les normes que s'hi estableixen.



## Normes d'actuació als centres de treball de l'Ajuntament de Barcelona per al personal d'altres empreses

## NORMES D'ACTUACIÓ ALS CENTRES DE TREBALL DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA PER AL PERSONAL D'ALTRES EMPRESES

Les indicacions d'aquest manual no eximeixen del compliment de la normativa en prevenció de riscos específica de cada sector. Amb aquest manual només es pretén fer un recordatori de les normes més bàsiques, adreçades als diferents treballadors que desenvolupen alguna activitat laboral a través d'alguna empresa contractada per l'Ajuntament de Barcelona.

Per això, us demanem que llegiu atentament les normes que presentem a continuació. Si hi ha algun aspecte que no enteneu, consulteu-lo amb el vostre encarregat i recordeu que les normes s'han de complir durant tot el temps que romangueu a les instal·lacions de l'Ajuntament de Barcelona.

Compliu sempre les instruccions que rebeu de l'interlocutor de l'Ajuntament de Barcelona i/o del vostre encarregat.

No circuleu per les instal·lacions de l'Ajuntament de Barcelona si no hi esteu autoritzats, ni manipuleu cap equip ni instal·lació de l'Ajuntament de Barcelona si no heu rebut autorització per fer-ho. Així mateix, cal que respecteu la senyalització de seguretat.

A continuació us recordem una sèrie de normes bàsiques en relació amb diferents aspectes, com l'ordre i la neteja al lloc de treball, la realització de treballs en alçada o amb productes químics, l'ús dels equips de treball o de protecció individual, etc.

Si la vostra tasca és de manteniment d'alguna instal·lació o equip, de remodelació d'un centre municipal, de neteja de vidres, de reparació, d'intervenció en un equip de climatització o, simplement, veniu a realitzar un assessorament tècnic, sigui quina sigui la vostra feina, feu prevenció.



## ORDRE I NETEJA

A l'hora d'aconseguir unes bones condicions de treball i minimitzar els riscos propis de l'activitat laboral, l'ordre i la neteja intervenen de manera directa. Quan treballeu a les instal·lacions de l'Ajuntament de Barcelona us demanem que tingueu en compte les normes bàsiques d'ordre i neteja següents.



## ORDRE I NETEJA

› Mantingueu la zona de treball neta i ordenada en tot moment. Si és necessari, senyalitzeu-la.

› Assegureu-vos que la il·luminació de les zones de treball és adequada.

› Delimitau físicament les tasques que puguin suposar un risc per a terceres persones.

› Recolliu els materials i els equips utilitzats al final de la jornada. Apileu els materials de forma segura, garantint-ne l'estabilitat.

› Si us absenteu, deixeu els equips desconnectats de les fonts d'alimentació.

› Si detecteu alguna anomalia en alguna instal·lació, procés, equip, etc., tant de la vostra empresa com de l'Ajuntament de Barcelona, comuniqueu-la immediatament al vostre encarregat.

› El treball no es considera acabat fins que l'àrea queda neta i lliure de condicions insegures. Aproveiteu la neteja com a mesura de control de l'estat del material, eines i equips de treball.

› Sempre que es produeixi un vessament d'algun producte, netegeu-lo immediatament.

› Col·loqueu recipients adequats allà on es generin residus i elimineu-los amb la freqüència necessària (diàriament, setmanalment...), en funció del tipus de residu.

› No feu servir dissolvents perillosos ni productes corrosius en la neteja del terra. Les operacions de neteja no han de generar perills.

› Controleu els punts crítics que generin brutícia.

› No obstaculitzeu recorreguts i sortides d'evacuació ni mitjans d'extinció.

› Senyalitzeu els terres irregulars, mullats o amb substàncies relliscoses.

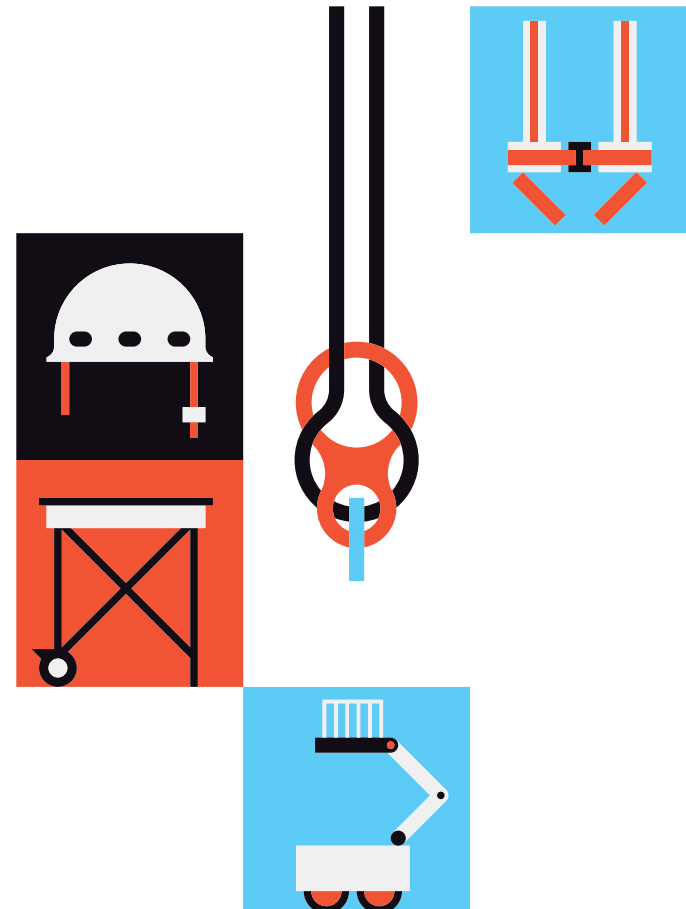
› Protegiu obertures o desnivells.

› Mantingueu les vies de circulació lliures d'obstacles.

## TREBALLS EN ALÇADA

Els treballs en alçada, especialment en teulades, escales i bastides, són una de les principals causes dels accidents, sovint per la manca de planificació i control.

Si heu de desenvolupar tasques que impliquin treballs en alçada a les dependències municipals, no perdeu de vista les normes de seguretat següents.



## TREBALLS EN ALÇADA

>Garantiu que els treballs en alçada es realitzin amb les mesures preventives pertinents. Si els equips de protecció col·lectiva no són aplicables o no són suficients per impedir la caiguda, utilitzeu equips de protecció individual: cinturons, cordes d'amarratge, etc.



Els treballs a més de **2 metres** d'altura, des del punt d'operació a terra, que requereixen moviments o esforços perillosos per a l'estabilitat del treballador, només es poden efectuar si s'utilitza un arnès de seguretat o s'adopten altres mesures de protecció alternatives (plataformes elevadores, camió cistella, bastides, etc.). L'arnès s'ha de subjectar mitjançant una corda normalitzada en ancoratges fixos i resistents o en cables que formin una línia de vida.

Els treballs a més de 5 metres d'altura s'han de realitzar sobre bastides o sobre plataformes elevadores, no sobre escales de mà.

No adopteu mai postures forçades ni utilitzeu mai mitjans improvisats per realitzar treballs en altura.

## TREBALLS EN ALÇADA. BASTIDES, COBERTES I PLATAFORMES.

› En cas d'utilitzar bastides, han de reunir les condicions de seguretat. Només personal format pot muntar i desmuntar aquestes estructures. Utilitzeu bastides amb la marca de conformitat CE. Per al muntatge de la bastida no utilitzeu peces que estiguin deformades. Fixeu sempre el fre en les bastides mòbils.

› Poseu especial atenció en els recolzaments d'escals i en l'estabilitat de les plataformes. Utilitzeu bases de recolzament en bon estat, instal·lades i anivellades correctament.

› Per a treballs en cobertes sense protecció col·lectiva heu d'utilitzar els equips de protecció individual adients, disposar d'elements de comunicació efectius i treballar en grups de dues persones com a mínim.

› No trebal·leu en condicions climatològiques desfavorables: vent excessiu, pluja, sòl glaçat, etc.

› En cas de transportar eines manuals, feu servir bosses o cinturó per tal de deixar les mans lliures.

› Mantingueu les distàncies de seguretat amb les línies de tensió.

› Verifiqueu periòdicament l'estat de les cordes, cinturons i altres elements de seguretat.

› Les plataformes de treball no s'han de sobrecarregar; només s'hi ha de mantenir el material estrictament necessari per a la continuïtat dels treballs. El repartiment del material sobre la plataforma ha de ser uniforme a fi d'evitar càrregues puntuals que disminueixin la resistència del conjunt.

› L'accés a les plataformes de treball s'ha de fer només pels llocs previstos i les seves bateries han de carregar-se en zones obertes, ben ventilades i lluny de possibles flames, espurnes o focs. En aquests llocs està prohibit fumar.

› Instal·leu sempre baranes i entornpeus. Col·loqueu una xarxa vertical de protecció.

› No correu; utilitzeu calçat amb sola antilliscant.

## TREBALLS EN ALÇADA I A LA INTEMPÈRIE

› Els dies calorosos, sobretot en feines a la intempèrie, procureu adoptar les precaucions necessàries:



Protegiu amb cremes solars les parts del cos exposades al sol.

Programeu els treballs de major càrrega física a les hores de menys calor, per evitar, en la mesura que sigui possible, la franja horària compresa entre les 12.00 i les 16.00 hores.

Feu pauses i descansos breus i freqüents.

Alterneu entre els treballadors les tasques que suposen més risc o un esforç físic especial.

Utilitzeu roba lleugera que permeti la transpiració en els dies de calor intensa.

Protegiu el cap amb un casc o un barret.

Ingeriu freqüentment i en petites quantitats líquids rics en sals minerals. Eviteu l'alcohol i les begudes estimulants (les que contenen cafeïna). Beveu regularment aigua fresca (no pas freda); no cal esperar a tenir sensació de set.

Eviteu menjars pesats, especialment els aliments rics en greixos.

## TREBALLS EN ALÇADA. ESCALES.

› Les escales han de ser revisades periòdicament i abans d'utilitzar-les. No utilitzeu escales de fusta pintades ja que poden amagar defectes.

› Les escales de tisora s'han d'obrir completament (tant com ho permeti el tensor). L'alçada màxima a la que es pot treballar amb aquest tipus d'escala és 1,5 metres. Comproveu el sistema antiobertura i treballeu sempre amb els dos peus al mateix costat de l'escala.

› Els treballs amb escales de mà a més de 3,5 metres d'altura des del punt d'operació al sòl que requereixin moviments o esforços perillosos per a l'estabilitat del treballador, només es poden efectuar si s'utilitza un cinturó de seguretat o s'adopten altres mesures de protecció alternatives.

› No està permès el transport i la manipulació de càrregues per escales de mà o des d'escales de mà quan, pel seu pes o dimensions, puguin comprometre la seguretat del treballador.

› Les escales de mà no les poden utilitzar dues o més persones simultàniament.

› Per accedir a llocs elevats l'escala haurà de sobrepassar 1 metre del punt superior de suport, per a garantir un accés segur. No pugueu mai a l'últim graó de l'escala.

## TREBALLS EN ALÇADA. TREBALLS EN VERTICAL.

Per treballs verticals s'entenen els treballs realitzats en altura i que requereixen la utilització de materials com cordes, ancoratges, aparells de progressió i altres elements.

Se solen utilitzar aquestes tècniques en aquells treballs on el muntatge de sistemes tradicionals (bastides) resulta difícil tècnicament o presenta un risc excessiu.

Com que és una pràctica habitual per les empreses de neteja de vidres o façanes dels edificis municipals, creiem convenient recordar-vos el següent:

› No camineu sobre teulades no resistents.

› Els equips de treball o d'accés han de garantir la parada segura de la caiguda: assegureu-vos que la distància de la caiguda del cos sigui mínima, que la força de la frenada no provoqui lesions i que la postura de l'usuari en cas d'accident permeti esperar auxili.

› El sistema anticaigudes ha d'estar format per arnès i connexió (mitjançant un dispositiu anticaigudes o un absorbidor d'energia) a un punt d'ancoratge segur.

› L'equip ha de disposar de la marca CE (no val el material esportiu; el material ha de ser laboral i ha de complir normes específiques) i ha de disposar d'un manual d'instruccions.



## TREBALLS EN ALÇADA. TREBALLS EN VERTICAL.

› Atenció a la caducitat: s'aconsella canviar tot el material (arnesos, cascs, assenyades, etc.) almenys cada 5 anys. S'ha de tenir en compte que aquest tipus de material s'ha de mantenir en molt bon estat i ha de ser durador i resistent.

› Senyalitzeu qualsevol anomalia detectada en l'equip i rebutgeu, en tots els casos, un equip que hagi suportat una caiguda.

› Utilitzeu cordes de 10 mm de diàmetre com a mínim.

› L'operari ha d'utilitzar casc, roba de treball, guants i calçat de seguretat, els quals s'han d'adaptar al tipus de feina realitzada. S'han de fer servir permanentment durant tot el temps que duri la tasca. L'equip s'ha de guardar en un lloc a l'ampara de les inclemències atmosfèriques, llum o altres possibles agents agressius.

› L'elecció del material l'ha de realitzar personal capacitat i ha de comptar amb la col·laboració del treballador.

› Els arnesos han de ser integrals, amb banda embuatada a pit i cames, amb tres punts d'ancoratge (pit, ventral i posterior —per a rescat—) i amb anelles laterals.

› Normalment els arnesos no s'han d'intercanviar entre diversos treballadors (és important l'adaptació a la mida i l'ajustament individual de cada equip).

TREBALLS EN ALÇADA.  
TREBALLS EN VERTICAL.

› Abans d'iniciar els treballs, l'operari ha de comprovar i verificar tots els elements que componen l'equip de protecció anticaigudes, i ha de rebutjar qualsevol equip o element que presenti algun tipus de dany.



És imprescindible fer un bon manteniment d'arnesos i cordes:

Emmagatzemeu-los penjats en un lloc sec i fresc.

Protegiu-los del contacte amb substàncies agressives (àcids, lleixius, soldadures, olis).

Eviteu el contacte de les cordes amb l'aigua, ja que en redueix la resistència fins a un 10%

S'ha d'evitar, en la mesura que sigui possible, l'exposició als llamps i als raigs solars.

Transporteu-los en una maleta, si és possible.

Tingueu present que els components tèxtils de les fibres s'envelleixen i s'inflen.



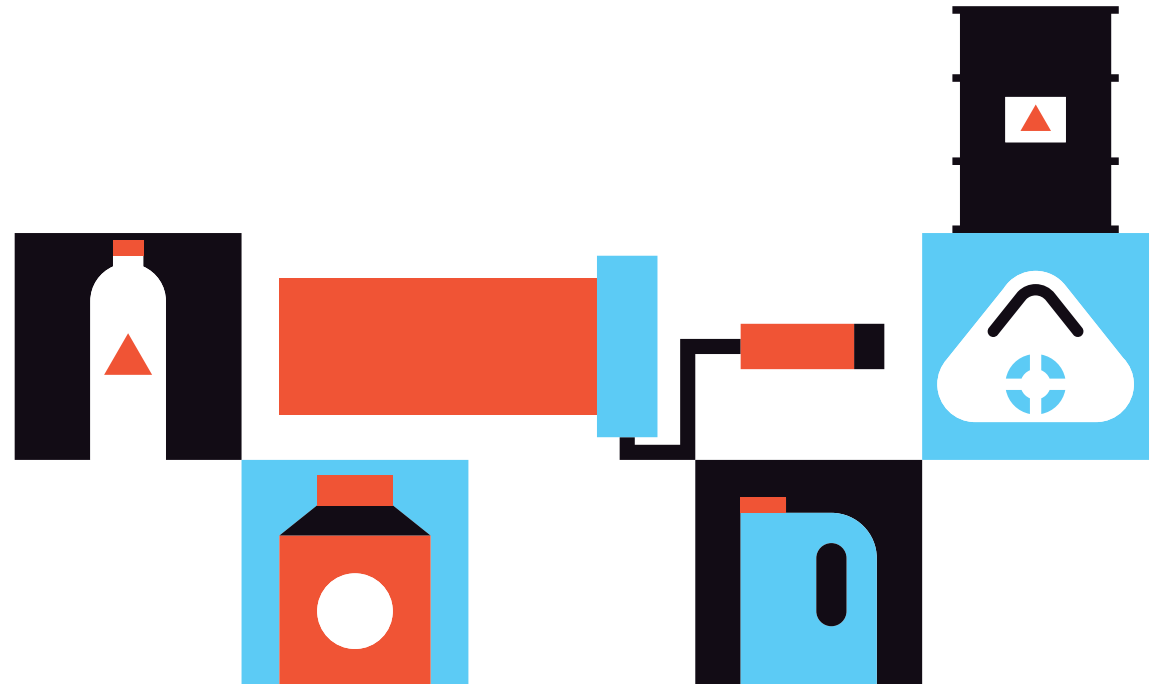
› Només les persones autoritzades i formades específicament sobre treballs verticals poden realitzar aquestes tasques.

Els operaris que realitzen aquest tipus de feina han de tenir una sèrie de coneixements específics sobre les tècniques d'ús de l'equip d'accés, amb dues cordes, una de suspensió i una altra de seguretat, per a cada operari. Els operaris han d'estar formats sobre tècniques d'instal·lació, que incloguin els elements de fixació naturals o instal·lats, i sobre tècniques de progressió una vegada instal·lat l'equip.

## PRODUCTES QUÍMICS

L'exposició a productes químics pot constituir un risc per a la salut, tant per al personal que els utilitza com per al personal que es troba en les proximitats.

Si en la vostra tasca heu de manipular productes químics (tractaments de plagues, feines de pintura, tasques de neteja, etc.) per eliminar o minimitzar aquest risc en la mesura que sigui possible, tingueu en compte les consideracions següents:



## PRODUCTES QUÍMICS

- › Com a norma bàsica en el maneig de productes o substàncies químiques, seguiu sempre les instruccions del fabricant (a l'etiqueta o fitxa de seguretat del producte). Seguiu les indicacions de les frases R, que informen dels riscos, i de les frases S, que informen sobre les mesures de seguretat.
- › Tanqueu els envasos dels productes una vegada que els hagueu utilitzat.
- › Recolliu els vessaments amb material absorbent i dipositeu-los al contenidor adequat.
- › Quan empleu envasos, utilitzeu embuts si és necessari.
- › No useu mai ampolles de refrescos, aigua o altres begudes per guardar productes químics.

- › No mengeu ni beveu quan utilitzeu substàncies perilloses.
- › Comproveu que els envasos i els recipients estan en bon estat.
- › Protegiu totes les parts del cos que puguin entrar en contacte amb les substàncies perilloses: utilitzeu davantals, guants, botes, ulleres, pantalles facials, etc., segons les instruccions del producte (etiqueta o fitxa de seguretat).
- › Respecteu escrupolosament les normes d'higiene personal: renteu-vos les mans, guarieu-vos immediatament les ferides i protegiu-les, fins i tot les més petites.

## PRODUCTES QUÍMICS

› Recordeu que tots els envasos que continguin productes —tant els envasos originals com aquells en què s'hagi traspassat el producte— han d'estar perfectament identificats amb el nom i els principals perills.

› Poseu en coneixement de l'Ajuntament la llista dels productes químics (productes de neteja, detergents, desinfectants, adhesius, pintures, dissolvents etc.) que utilitzareu als centres municipals; i proporcioneu-ne les fitxes de seguretat corresponents.

› Garantiu els procediments d'actuació o mètodes de treball i els equips de protecció individual necessaris per a una manipulació segura. Extremeu les mesures de ventilació.



-----  
Us comuniquem que els plaguicides d'ús domèstic (matamosques, matamosquits, productes contra el pugó de les plantes, etc.) estan autoritzats exclusivament per a ús domèstic (domicilis privats). Està prohibit utilitzar-los als centres de treball municipals.  
-----

La utilització d'aquests insecticides pot interferir en els tractaments de control integral de plagues i causar problemes de salut als treballadors i als usuaris dels centres.  
-----

› D'altra banda, sempre que es realitzin treballs de pintura cal:

-----  
Disposar de ventilació permanent a través de finestres. En cas que la ventilació no sigui suficient o sigui inexistent, s'ha de disposar d'extracció forçada.  
-----

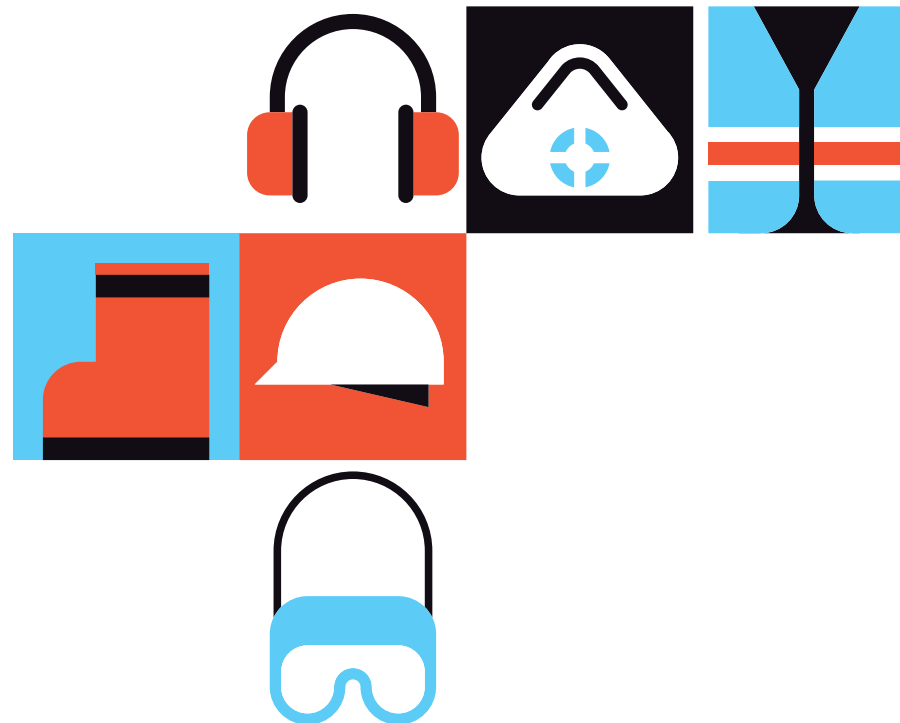
Un cop finalitzats els treballs de pintura, comuniqueu al responsable de l'Ajuntament on s'hauran de canviar els filtres del sistema de climatització.  
-----

## EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

L'equip de protecció individual (EPI) es defineix com «qualsevol equip, complement o accessori destinat a ser portat o subjectat per la persona treballadora perquè la protegeixi d'un o diversos riscos que puguin amenaçar-ne la seguretat o la salut».

L'EPI pot protegir de cops, talls, cremades, soroll, fred, caigudes i inhalació o contacte amb productes químics o biològics que es poden produir en la realització de determinades tasques.

No oblidem que sempre s'han d'anteposar les proteccions col·lectives (una barana, un sistema de ventilació, un aïllament acústic...) a les individuals.



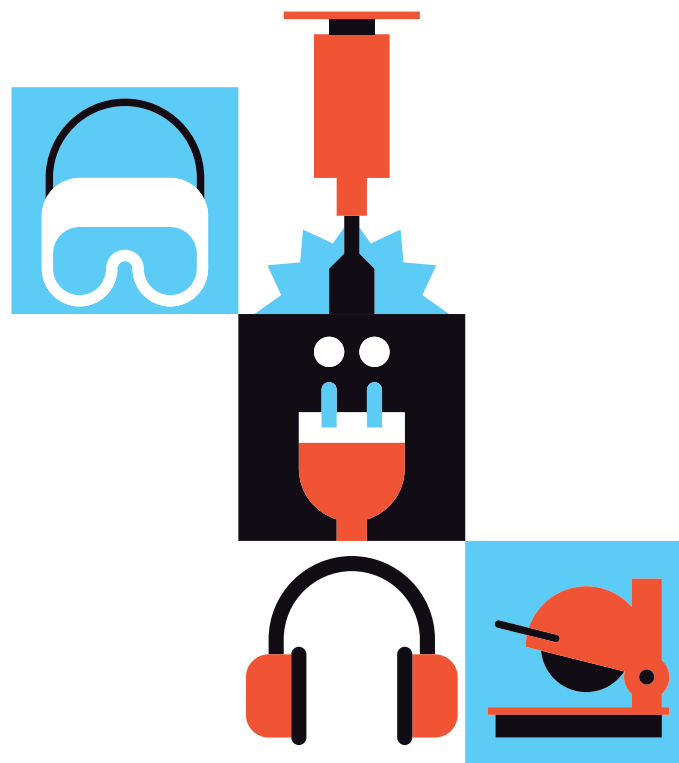
## EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

Per això és molt important tenir en compte les indicacions següents:

- › Cal subministrar als treballadors els equips de protecció individual necessaris per al desenvolupament de la seva feina.
- › Aquests equips, que han de tenir el marcatge CE i estar en perfecte estat d'ús, han d'estar a disposició dels treballadors.
- › Vetlleu per un ús correcte d'aquests equips en tot moment i reposeu els deteriorats. Pel que fa a això, cal informar i formar el personal.
- › Els equips de protecció requereixen un temps d'adaptació. Per tant, encara que els trobeu incòmodes, no desistiu en el primer intent; penseu que us protegirà davant d'un accident.
- › Informeu immediatament si observeu qualsevol desperfecte en l'equip, utilitzeu-los i guardeu-los de manera adequada.

## EQUIPS DE TREBALL

Pel que fa als equips de treball que utilitzeu per desenvolupar la vostra feina, no perdeu de vista els criteris de prevenció de riscos laborals que us indiquem tot seguit.





## EQUIPS DE TREBALL

› Tots els equips de treball han de disposar de les proteccions establertes per la normativa.

› No anul·leu mai els dispositius de seguretat ni elimineu els resguards. Abans d'iniciar els treballs verifiqueu que els comandaments de seguretat funcionen i que les proteccions estan col·locades correctament.

› En finalitzar la jornada s'han de recollir en condicions segures: apagats, desconnectats de les fonts d'alimentació, confinats amb clau segons la seva perillositat i inaccessibles per terceres persones.

› Eviteu sobrecarregar la instal·lació elèctrica.

› Qualsevol operació de neteja, ajust, manteniment, reparació o comprovació feu-la amb la màquina parada i desconnectada, un cop verificada l'absència d'energies i havent pres les mesures necessàries per evitar una posada en marxa accidental (consignació de la màquina, senyalització, etc.).

› Senyalitzeu immediatament qualsevol màquina avariada.

› No porteu collars, cadenes, polseres, mànigues amples o altres elements del vestuari que puguin enganxar-se amb les parts mòbils de les màquines o eines.

## EQUIPS DE TREBALL

› Minimitzeu en la mesura que sigui possible el soroll generat durant les vostres tasques utilitzant eines i equips en bon estat, fent apantallaments, usant materials absorbents, etc. Utilitzeu els equips de protecció auditiva en els casos en què no es pugui reduir el soroll a l'origen. Un bon manteniment dels equips de treball redueix el nivell de soroll.

› Només el personal autoritzat i qualificat pot manejar grues i vehicles.

› Si utilitzeu elements d'elevació i mantenició de càrregues, com ara ponts grua, carretons elevadors, ternals, etc., utilitzeu-los de manera segura (respecteu els diagrames de càrrega, feu-ne un manteniment adequat, etc.).

› El treball amb les màquines de tall provoca la despesa de partícules amb perill de projecció als ulls i a la cara. Disposeu de màquines de tall amb aspiració incorporada, seleccioneu els estris d'esmolar adequats i utilitzeu protecció dels ulls i de la cara.

## EQUIPS DE TREBALL

## EQUIPS DE SOLDADURA

- › Mantingueu els equips de soldadura en condicions segures en tot moment (proteccions, aïllament de cables, connexions, etc.).
- › Quan interrompeu els treballs o al final de la jornada, verifiqueu que no queden restes incandescents i que els equips es deixen en condicions segures.
- › No soldeu a prop de productes inflamables o de recipients que els hagin contingut (dissolvents, pintures, etc.).
- › Disposeu d'un extintor manual a prop de la zona de treball.
- › Utilitzeu els EPIS's necessaris (guants, careta adequada al tipus de soldadura, etc.).
- › Garantiu la ventilació durant l'execució de les tasques de soldadura i protegiu l'entorn.

## BOMBONES DE GASOS

- › No emmagatzemeu més recipients de gasos dels que siguin estrictament necessaris a la zona de treball.
- › Assegureu-vos que estan subjectes i allunyeu-los de punts calents.
- › Quan finalitzeu la jornada tanqueu i col·loqueu les bombones a la zona autoritzada per l'Ajuntament.

## EINES MANUALES

- › Seleccioneu l'eina adequada per a cada feina.
- › Conserveu les eines en bon estat. Transporteu-les i guardeu-les en un lloc segur.
- › Manteniu ben afilades les eines de tall; així evitareu sobreesforços innecessaris.
- › Eviteu un entorn que dificulti l'ús correcte de les eines (que obligui a postures forçades i/o a esforços innecessaris).
- › Utilitzeu, quan calgui, els equips de protecció individual pertinents.
- › Quan existeixi risc de contacte elèctric useu eines amb mànec de protecció aïllant i elements antiespurna en ambients inflamables.

## EQUIPS DE TREBALL

### ----- EQUIPS AUTOMOTORS (DÚMPERS, TRACTORS) -----

Els perills d'aquests equips són els derivats de la manca de formació, del mal funcionament i dels accidents provocats per la càrrega que transporten, que impliquen un risc de bolcada, de caiguda del treballador, atropellament, atrapades o cops.

- › Heu de rebre la formació adequada si sou conductor d'algun d'aquests equips.
- › No hi transporteu passatgers i respecteu sempre les normes establertes al codi de circulació.
- › Controleu la càrrega que hi dugueu en cada moment.
- › La revisió del vehicle i el seu manteniment han de seguir les instruccions establertes pel fabricant.
- › Disposeu d'un manual de manteniment del vehicle on s'indiquin les verificacions, la lubricació i la neteja que calgui fer-hi periòdicament.

## TREBALLS A LA VIA PÚBLICA

Si la vostra feina es desenvolupa en vies públiques de circulació o a les seves proximitats (feines de pavimentació, manteniment de semàfors o senyals de circulació, inspeccions de via pública, recollida d'escombraries, feines de clavegueram, etc.), existeix un risc afegit, que implica una sèrie de mesures de seguretat addicionals:



## TREBALLS A LA VIA PÚBLICA

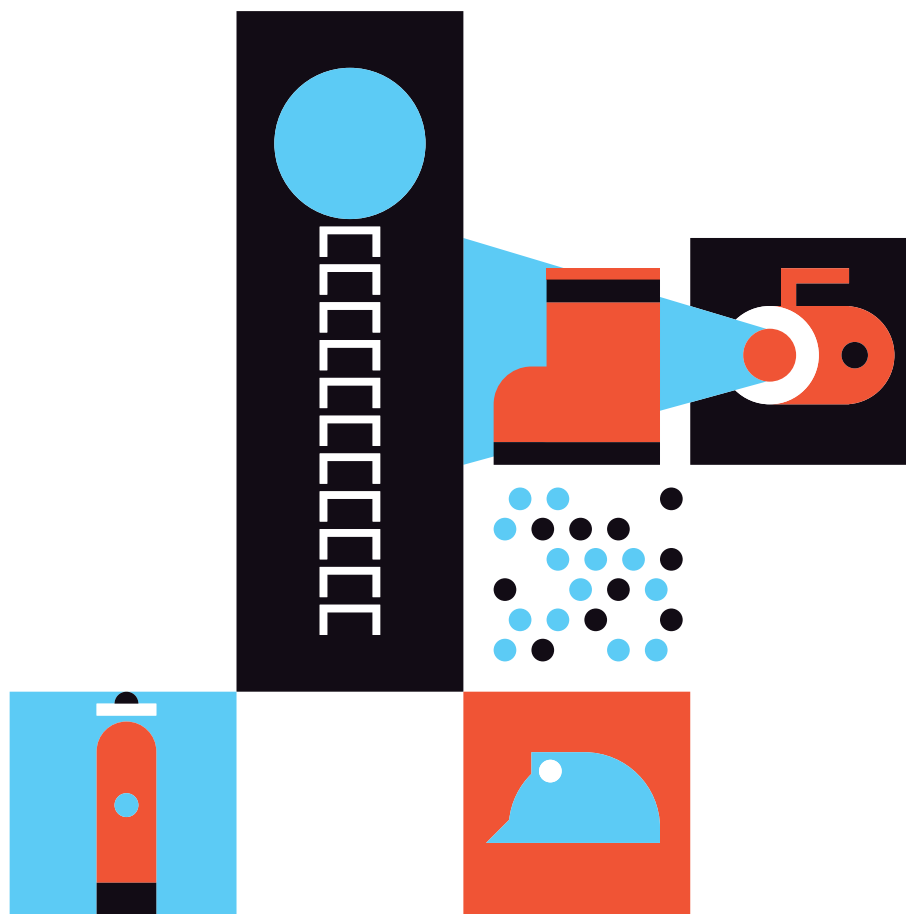
› Senyalitzeu l'activitat en funció de la velocitat de la via de circulació (els senyals, perpendiculars al sentit de la marxa, han de situar-se a una distància que permeti al conductor modificar la seva velocitat amb temps suficient).

› Abaliseu la zona de treball (cintes, barreres de plàstic, cons, llums).

› Els treballadors han de dur de forma obligatòria roba amb elements d'alta visibilitat.

## ESPAIS CONFINATS

Els espais confinats (pous, galeries, fosses, etc.) comporten una multiplicitat de riscos, com ara la manca d'oxigen i d'espai, la presència de gasos tòxics, etc., que obliguen a prendre unes precaucions més exigents. Les feines realitzades al clavegueram en són un exemple.



## ESPAIS CONFINATS

› Assegureu-vos de disposar de la informació prèvia del tipus i les característiques de la instal·lació a visitar.

› Mentre es portin a terme treballs a l'interior de les instal·lacions hi haurà personal de suport a l'exterior atent a qualsevol incidència. Aquest personal que està a l'exterior estarà instruït en primers auxilis i extinció d'incendis.

› A l'interior de galeries i col·lectors l'equip de treball ha d'estar compost per almenys dues persones.

› Porteu mitjans de comunicació efectius (transmissors, mòbils). Abans d'entrar-hi comproveu-ne la càrrega i el correcte funcionament.

› Garantiu la ventilació de l'espai. Abans d'iniciar els treballs s'han de deixar ventilar les instal·lacions (pous de registre, col·lectors, etc.) durant 15 minuts com a mínim.



## ESPAIS CONFINATS

› Quan es visitin punts allunyats de la boca de sortida feu servir equips respiratoris d'autosalvament.

› Abans d'entrar, assegureu-vos que hi ha oxigen i que no hi ha gasos perillosos amb els detectors adequats; si és necessari, en funció de la profunditat i llargada de l'espai, porteu un equip de monitoratge continu.

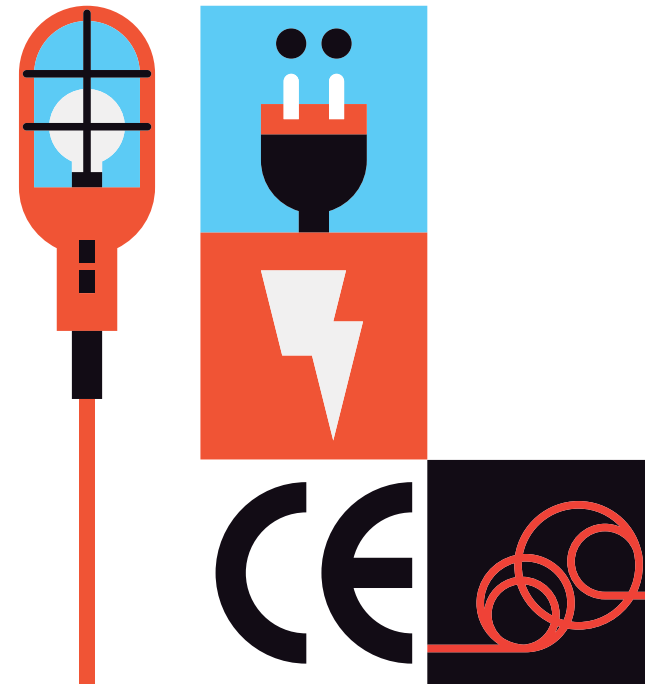
› Porteu l'equipament necessari en funció de l'espai: calçat de seguretat, casc de seguretat, arnès de seguretat, equips autònoms de respiració.

› Els treballadors han de tenir la formació necessària quant a tècniques de rescat i primers auxilis.

## RISC ELÈCTRIC

Els riscos que pot originar l'energia elèctrica són:

- › xoc elèctric per contacte directe o indirecte.
- › cremades, caigudes o cops per xoc o arc elèctric.
- › incendis o explosions causades per l'electricitat.



## RISC ELÈCTRIC

› En cas de detectar deficiències en la instal·lació elèctrica, aviseu el vostre encarregat.

› Les màquines i aparells elèctrics utilitzats han de complir amb el Reglament electrotècnic de baixa tensió.

› No realitzeu treballs en tensió si no en sou especialistes i disposeu d'autorització.

› No manipuleu aparells elèctrics mullats o amb les mans humides o mullades ni netegeu equips connectats al corrent.

› No desconnecteu aparells elèctrics estirant del cable.

› Eviteu la col·locació de cablejat en zones de pas o en llocs on es pugui malmetre (rebre esquixades, ser sotmès a tracció o aixafament, etc.).

› Mantingueu la distància de seguretat pel que fa a escomeses elèctriques aèries (3 m en les de mitjana tensió i 5 m en les d'alta tensió).

› En zones de pas de vianants, l'escomesa elèctrica provisional s'ha de fer preferentment de forma aèria (altura mínima: 2 m).

› Els llums portàtils han de ser estancs, amb mànec aïllant i reixa de protecció de la bombeta de 24 volts.

› Utilitzeu equips amb marcatge CE davant el risc elèctric.

› Les màquines portàtils han de tenir un sistema de protecció (el més usual és el de doble aïllament).

› Protegiu les eines manuals contra el contacte elèctric i conserveu-les netes d'olis i de substàncies lliscants.

## RISC ELÈCTRIC

› No connecteu endolls múltiples a les preses de corrent, ni tampoc aparells que presentin desperfectes a la carcassa.

› Protegiu els cables elèctrics amb canalitzacions de cautxú dur o plàstic quan estiguin dipositats a terra en zones de trànsit.

### FEINES EN TENSIÓ

Recordeu les 5 regles bàsiques de seguretat davant el risc elèctric:



Desconnecteu les fonts de tensió. Verifiqueu totes les fonts de tensió i aïlleu la part on es treballarà.

Enclaveu o bloquegeu els dispositius de tall i senyalitzeu la prohibició de maniobrar.

Verifiqueu l'absència de tensió en totes les parts separades.

Poseu a terra i en curtcircuit totes les fonts de tensió possibles.

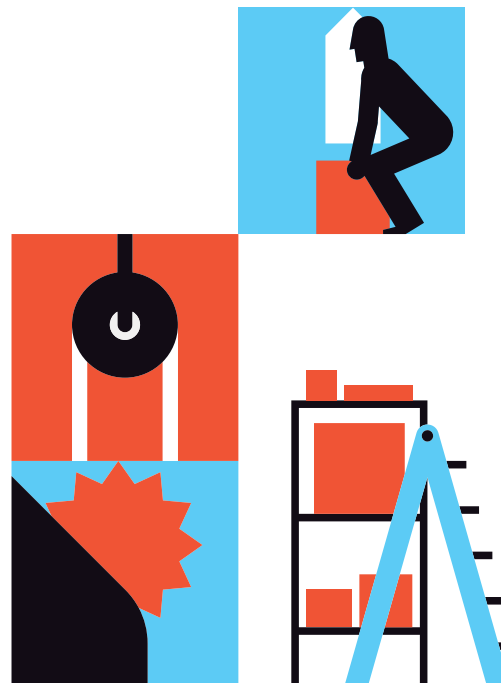
Delimiteu i senyalitzeu la zona de treball i no restabliu el servei sense assegurar-vos que no hi hagi persones treballant.

## MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

La manipulació manual de càrregues és una activitat diària en el medi laboral i causa de múltiples accidents. Les lesions més freqüents són, entre d'altres, contusions, talls, ferides, fractures i, sobretot, lesions musculoesquelètiques. Es poden produir en qualsevol part del cos, però són més sensibles els braços i l'esquena, especialment la zona dorsolumbar.

Les lesions dorsolumbars poden anar des d'una lumbàlgia fins a alteracions dels discos intervertebrals (hèrnies discals) i fractures vertebrals per sobreexforç.

La manipulació de càrregues s'ha de fer, sempre que sigui possible, utilitzant mitjans mecànics. Si no és possible manipular mecànicament la càrrega i cal fer-ho manualment, seguiu les instruccions següents:



## MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

› Planifiquen l'aixecament. Seguiu les indicacions de l'embalatge, observeu la càrrega (pes aproximat, forma, punts d'agafament) i preveieu la ruta de transport.

› Separeu els peus a una distància equivalent a l'amplada de les espatlles per aconseguir una postura equilibrada, col·locant un peu més avançat que l'altre en la direcció del moviment.

› Per aixecar el pes, doblegueu les cames, aixequen-vos suaument, per extensió de les cames, i mantingueu sempre l'esquena recta. (1)

› Subjecteu la càrrega amb les dues mans i manteniu-la enganxada al cos.

› Aixequen el pes gradualment i sense sacsejades.

› No gireu el cos mentre aixequen la càrrega; és preferible que gireu els peus. (2)

› Demaneu ajuda a un company si la càrrega és voluminosa o massa feixuga.

› Utilitzeu un calçat adient, estable i antilliscant.

› Si l'aixecament és des de terra i fins a una altura considerable, recolzeu la càrrega a mig camí per canviar els punts d'agafament.

› Organitzeu l'emmagatzematge de manera que les càrregues més pesants es desin a una altura mitjana, i deixeu els prestatges superiors i inferiors per als objectes menys pesants.

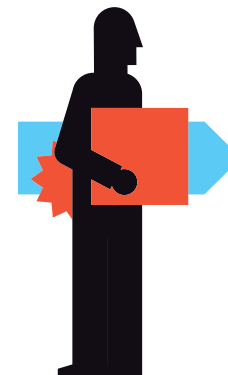
(1) Correcte



Incorrecte



(2)



## MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES



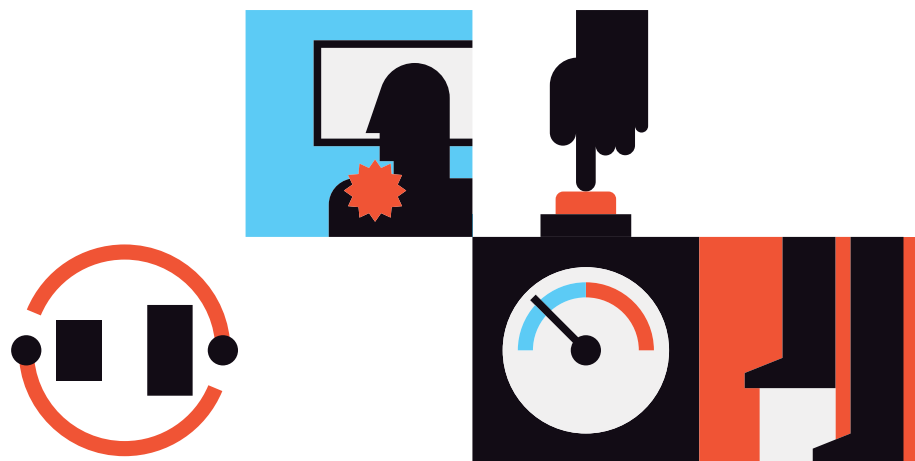
-----  
Encara que es manipuli una càrrega lleugera, si es fa en unes condicions ergonòmiques desfavorables (allunyada del cos, amb postures inadequades, freqüentment, en condicions ambientals desfavorables, amb terres inestables, etc.), pot generar un risc.  
-----

En condicions ideals de manipulació (seguint les indicacions anteriors i en un entorn adequat de treball) el pes màxim que es recomana no sobrepassar és de 25 kg. Si la càrrega supera els 25 kg demaneu ajuda. Si esteu asseguts, és recomanable que no aixegueu càrregues de més de 5 kg.  
-----

No totes les càrregues poden manipular-se segons aquestes instruccions i poden disposar de tècniques específiques, per exemple, la mobilització de malalts.  
-----

## FATIGA POSTURAL I MOVIMENTS REPETITIS

La feina continuada, les postures mantingudes i el treball repetitiu poden ser la causa de trastorns musculoesquelètics. Per reduir aquest risc, no oblideu:





## FATIGA POSTURAL I MOVIMENTS REPETITIVS

- › Eviteu les postures forçades sempre que pugueu.
- › Mantingueu l'esquena en posició recta i eviteu inclinacions o torsions innecessàries.
- › Alterneu unes postures amb unes altres que facilitin el moviment.
- › Canvieu la postura dels peus freqüentment; minimitzareu l'aparició de la fatiga física.
- › Si treballeu dempeus en la mateixa postura, recolzeu un peu en una banqueta o un reposapeus per facilitar el descans del cos.
- › Reguleu les pauses i feu rotació de tasques.
- › Disminuïu l'esforç que dueu a terme mitjançant eines amb mànecs llargs.

**PANTALLES DE VISUALITZACIÓ  
DE DADES**

Per a molts dels treballadors d'empreses externes que realitzen feines per l'Ajuntament de Barcelona, ja sigui dins o fora de les nostres instal·lacions, és habitual l'ús de pantalles de visualització de dades (PVD), especialment en tasques de gestió, tècniques, administratives, etc.

Les característiques de l'equip, l'entorn i la postura de treball poden ser factors de risc per a la salut. És per això que us recordem quines són les característiques adequades per a aquests elements i us recomanem una sèrie de pautes d'higiene postural.



## PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

› La cadira ha de ser: regulable en alçària, per adaptar-la a la mida de la taula; amb suport lumbar, per mantenir l'esquena recolzada; amb cinc rodes, que permetin un desplaçament fàcil, i amb un respallier adequat en altura i inclinació.

› La taula de treball ha de tenir les dimensions suficients per permetre col·locar els estris de treball necessaris i ha de tenir una superfície poc reflectant.

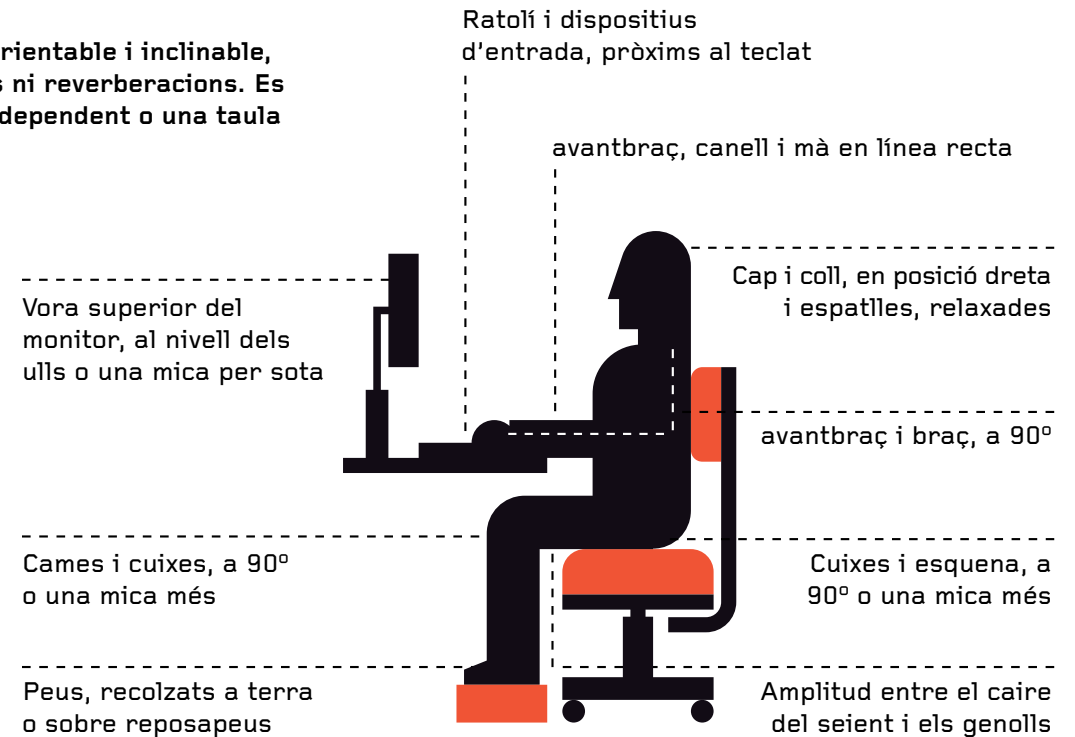
› És convenient fer pauses per reduir la fatiga física i mental.

› Les postures correctes no només s'han de mantenir durant la jornada laboral, sinó també fora de l'àmbit del treball.

› Pel que fa a la pantalla, els caràcters han d'estar ben definits i configurats de forma clara i han de tenir una mida adequada. Entre els caràcters i les línies hi ha d'haver prou espai.

› La imatge ha de ser estable. S'ha de poder ajustar la lluminositat i el contrast.

› La pantalla ha de ser orientable i inclinable, i no ha de fer ni reflexos ni reverberacions. Es pot emprar un suport independent o una taula regulable.



## PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

› El teclat ha de ser inclinable i independent de la pantalla. Hi ha d'haver espai suficient davant del teclat per poder recolzar els braços i les mans. La superfície ha de ser mat per evitar reflexos. La disposició de les tecles ha de facilitar-ne l'ús. Els símbols de les tecles han de ser ben visibles.

› Es recomana utilitzar portadocuments (faristol) quan es treballi de manera habitual amb documents. És aconsellable perquè permet la col·locació del document a una altura i una distància semblants a les de la pantalla i redueix els esforços d'acomodació visual i dels moviments de gir del cap. Ha de ser ajustable en altura i ha de ser prou resistent per suportar el pes dels documents.

› Quan no sigui possible regular l'altura de la cadira i/o l'usuari no pugui posar els peus a terra, cal que disposi d'un reposapeus.

› En la configuració del lloc de treball s'ha de considerar la varietat de les dimensions antropomètriques dels possibles usuaris.

› L'espai del lloc de treball ha de tenir les dimensions suficients per desenvolupar la feina amb comoditat.

› La il·luminació general i l'especial, quan calgui, han de garantir uns nivells adequats d'il·luminació i de lluminositat entre la pantalla i l'entorn.

› Els llocs de treball s'han de conformar de manera que no es produeixin enlluernaments directes o reflexos que molestin la visió de la pantalla.

## PANTALLER DE VISUALITZACIÓ DE DADES

### EXERCICIS DE RELAXAMENT RECOMANATS



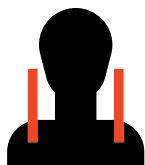
Gira lentament  
el cap a dreta i  
esquerra



Inclina lentament  
el cap a dreta i  
esquerra



Inclina lentament el  
cap enrere. Abaixa  
la barbeta fins al pit



Apuja les espatlles  
amb els braços  
caiguts al llarg  
del cos. Abaixa les  
espatlles



Canells,  
amunt i avall



Rotació



Tanca i  
obre les mans



Estirament dels  
braços



Mans al clatell,  
i esquena dreta



Flexiona lentament  
els braços al clatell  
i deixa'ls caure,  
dret i esquerre de  
forma alternativa



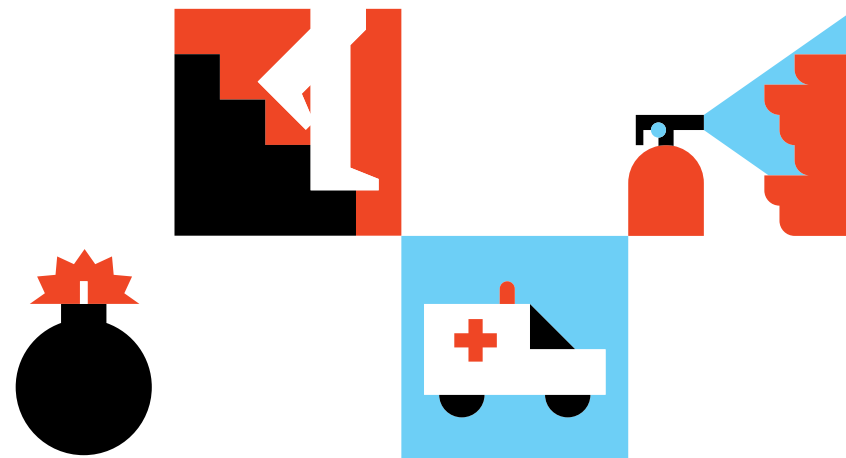
Flexiona lentament  
les cames i torna a  
la postura inicial

## EMERGÈNCIES

Els centres de treball municipals disposen de plans d'emergència orientats a l'evacuació; és a dir, no es disposa d'equips d'intervenció, ja que es considera que a la ciutat de Barcelona el temps mitjà d'arribada dels bombers és suficientment àgil.

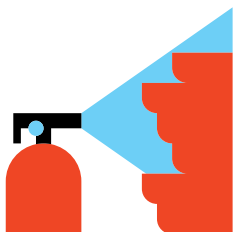
Les empreses externes que gestionin equipaments municipals hauran d'elaborar i implantar el seu propi pla d'emergències.

Als nostres centres de treball us trobareu la informació següent relativa a l'actuació en cas d'emergència:



## EMERGÈNCIES

## INCENDI



Avisar de seguida el personal i/o responsable del centre i, si ells no ho poden fer, avisar els **Bombers (080)**.

Sol·liciteu ajut al personal del centre i seguïu les seves instruccions.

Si hi ha fum, sortiu de la zona ajupits per respirar aire fresc.

Recordeu **tancar les portes** a mesura que aneu sortint de l'edifici.

## EVACUACIÓ



Seguiu les instruccions del personal del centre.

Mantingueu la calma, no crideu i, sobretot, no correu.

**No feu servir** els ascensors.

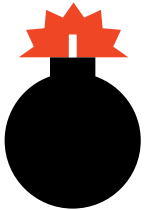
Sortiu al carrer per la sortida d'emergència que hi hagi més a prop.

**No reculeu ni torneu a entrar al centre per cap motiu** fins que se us indiqui.

No us quedeu davant de la porta després de sortir al carrer.  
Allunyeu-vos de l'edifici cap al punt de trobada.

## EMERGÈNCIES

### AMENAÇA DE BOMBA



No toqueu ni manipuleu cap objecte sospitós.

Aviseu de seguida els empleats i/o responsables del centre i seguïu les seves instruccions.

Allunyeu-vos de la zona.

### EMERGÈNCIA MÈDICA O ACCIDENT



Elimineu tot allò que pugui agreujar l'accident o l'estat de l'accidentat.

Aviseu de seguida els empleats i/o responsables del centre i, si ells no ho poden fer, aviseu els **serveis d'emergència mèdica**: (061).

Si sabeu com fer-ho, auxilieu la víctima.



## EMERGÈNCIES

També us demanem:

› Familiaritzeu-vos amb els recorreguts i sortides d'emergència dels centres municipals on hagueu de desenvolupar les vostres activitats.

› Eviteu obstaculitzar-les.

› Faciliteu al responsable de l'Ajuntament que supervisa els vostres treballs el nom i el telèfon de la vostra mútua d'accidents de treball i del centre assistencial que correspon per al trasllat de possibles treballadors accidentats.

I en relació amb la prevenció d'incendis concretament:

› Tingueu cura de l'ordre i la neteja a la zona de treball.

› No fumeu en zones prohibides.

› No llenceu burilles enceses ni mal apagades en papereres, galledes d'escombriaires, etc.; dipositeu-les ben apagades als cendrers preparats per a això.

› No efectueu treballs de soldadura en zones pròximes a recipients que continguin o hagin contingut productes inflamables, com pintures, dissolvents, etc.

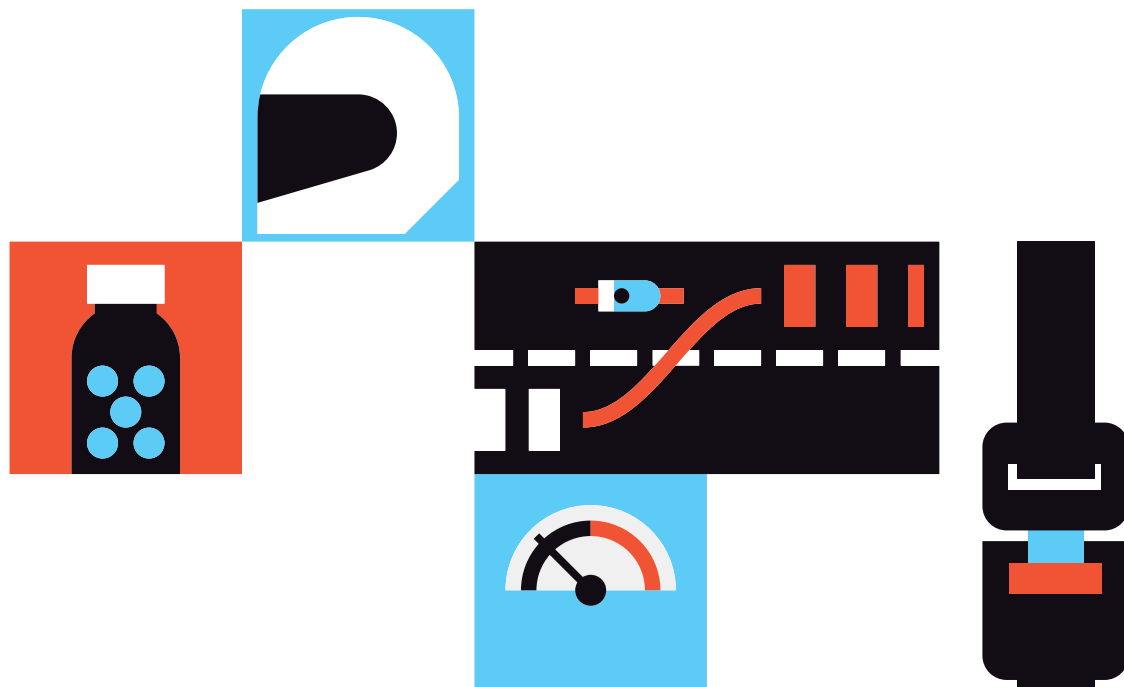
› Mantingueu les ampolles d'oxigen i acetilè netes de greixos (especialment aixetes i manoreductors). Si s'està soldant i s'ha d'interrompre el treball, no deixeu mai el bufador en marxa.

› No emmagatzemeu productes inflamables fora dels llocs habilitats.

## SEGURETAT VIÀRIA

A Catalunya es produeixen cada any 30.000 víctimes per accidents de trànsit. Les dades indiquen que gairebé la meitat (45,7%) són conductors que circulaven en l'horari laboral, bé treballant, bé desplaçant-se per anar a la feina o per tornar-ne i, a més, són els de més gravetat en les seves conseqüències.

A l'hora d'explicar les causes de la sinistralitat, la majoria dels estudis situen el factor humà com la primera causa (entre el 70 i el 80% dels casos), però també cal tenir en compte la via de circulació, el vehicle, les condicions del desplaçament i l'activitat del treballador.



## SEGURETAT VIÀRIA

### 1. EL FACTOR HUMÀ

Com a causes relacionades amb el que s'anomena factor humà trobem:



Percepció deficient del risc en l'excés de velocitat.

Estats psicofísics transitoris: ús i abús de l'alcohol o de drogues, depressió, estrès, ingesta de certs medicaments, etc.

Causes físiques: cansament, son, defectes sensorials, etc.

Causes psíquiques: la manca d'atenció, l'agressivitat, l'exhibicionisme, etc.

Conductes interferents: parlar per telèfon mòbil, engegar la ràdio, fumar, etc.

Manca de respecte cap a les normes, ja sigui de manera voluntària o bé per desconeixement.

Cerca intencionada de risc i d'emocions intenses.

Edat.

## SEGURETAT VIÀRIA

Per evitar accidents en aquest sentit, us adrecem a les següents normes bàsiques de seguretat vial:

- › **Circuleu a la velocitat legalment permesa, ja que s'ha comprovat que els límits de velocitat són tècnicament correctes. La mortalitat viària imputada a aquesta causa és del 45%.**
- › **No ingeriu alcohol si heu de conduir. L'alcohol és la causa del 35% de la mortalitat viària.**
- › **No conduïu sota els efectes de drogues o de fàrmacs. Són la causa d'aproximadament el 10% de la mortalitat vial.**
- › **Cal que tingueu en compte i avalueu factors com ara el cansament, la son, l'estrès, l'ansietat i malalties eventuais, com les depressions.**
- › **Utilitzeu els senyals d'avís quan el terra estigui mullat.**

## SEGURETAT VIÀRIA

### 2. LA VIA DE CIRCULACIÓ



Altres causes poden ser:

Estat de la via deficient

Senyalització i abalisament insuficient

Manca de distinció en circular per una via urbana o interurbana

En aquest sentit us recomanem:

› En la conducció per autopista, heu de tenir en compte l'efecte hipnosi del conductor, que causa somnolència i errades d'atenció.

› Cal que descanseu cada dues hores.

› En vies que no siguin autopistes, cal que us adapteu a les característiques geomètriques i estructurals de la via (revolts, rectes, rotondes, etc.).

› Respecteu tant la senyalització vertical com l'horitzontal.

## SEGURETAT VIÀRIA

### 3. EL VEHICLE



Altres vegades el vehicle és l'origen de l'accident a causa de:

Estat deficient del vehicle

Conducció d'un vehicle sense haver-hi fet revisions

Ús d'un vehicle no adequat per a la tipologia del treball que es realitzi

Mal disposició dels materials i les mercaderies transportades

En aquests casos els criteris preventius són:

› Feu un manteniment adequat del vehicle segons el calendari de revisions del fabricant.

› Passeu la ITV segons el calendari establert.

› Col·loqueu en la posició justa tant el seient com el volant.

› Utilitzeu sempre el cinturó de seguretat, tant als seients del davant com als del darrere.

› Feu ús del casc quan conduïu moto.

› Distribuiu correctament la càrrega: la més pesant a baix i la més lleugera a dalt.

## SEGURETAT VIÀRIA

-----  
4. LES CONDICIONS DEL DESPLAÇAMENT  
I L'ACTIVITAT DEL TREBALLADOR  
-----

Causes com:

-----  
Moment de la conducció (dia o nit)  
-----Tipus de meteorologia  
-----Estat de la circulació  
-----Estació de l'any (hivern, primavera, estiu o tardor)  
-----Absència de preparació i planificació de la sortida  
-----Manca d'informació del lloc on es va  
-----Retards, imprevistos i urgències  
-----

Es poden evitar si:

> **Extremeu la precaució en condicions atmosfèriques adverses.**> **Controleu l'efecte del cansament en la conducció amb boira, pluja, neu, gel, etc.**> **Feu, si és possible, el desplaçament amb transport públic: tren, bus, metro, etc.**> **Prepareu, planifiqueu i gestioneu els desplaçaments.**> **Escolliu itineraris i horaris més favorables tenint en compte la durada de la conducció.**> **Analitzeu i tracteu les disfuncions lligades a la circulació.**> **Utilitzeu la comunicació multimèdia i la transmissió d'imatges i dades digitals per evitar desplaçaments sempre que sigui possible.**

## RISCOS PSICOSOCIALS

Les relacions interpersonals, la càrrega de treball —tant per excés com per defecte—, la complexitat de l'activitat i el nivell de responsabilitat són, entre d'altres, factors que poden induir a l'aparició de fatiga, estrès i malalties de caràcter psicosocial.





## RISCOS PSICOSOCIALS

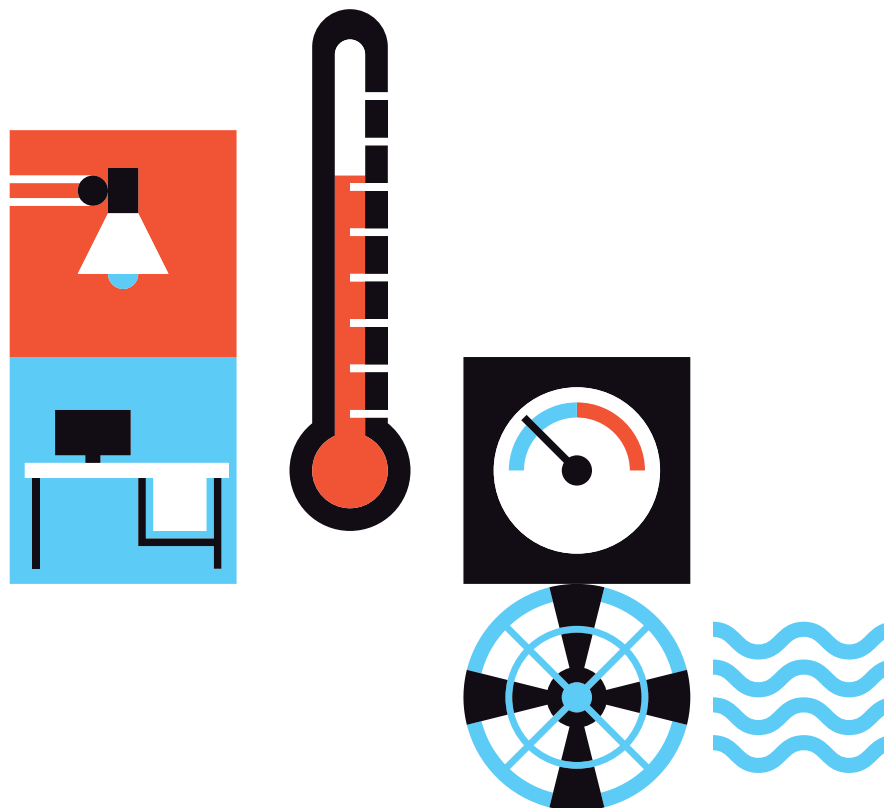
No oblideu que:

› L'existència d'un entorn laboral que preservi la dignitat i la llibertat dels treballadors afavoreix un clima de treball adequat i contribueix a evitar l'aparició de riscos psicosocials.

› El respecte mutu, la comunicació interna, el reconeixement de la feina ben feta i els programes formatius de reciclatge són algunes de les eines fonamentals per gaudir d'un ambient de treball agradable i per evitar situacions de violència.

## CONDICIONS AMBIENTALS

Unes bones condicions ambientals determinaran que el vostre lloc de treball sigui un espai confortable per al desenvolupament diari de la vostra activitat.



## CONDICIONS AMBIENTALS

Les bones condicions:



Temperatura entre 20 i 24 °C a l'hivern i entre 23 i 26 °C a l'estiu

Humitat entre el 30 i el 70%

Bona ventilació

Il·luminació adequada

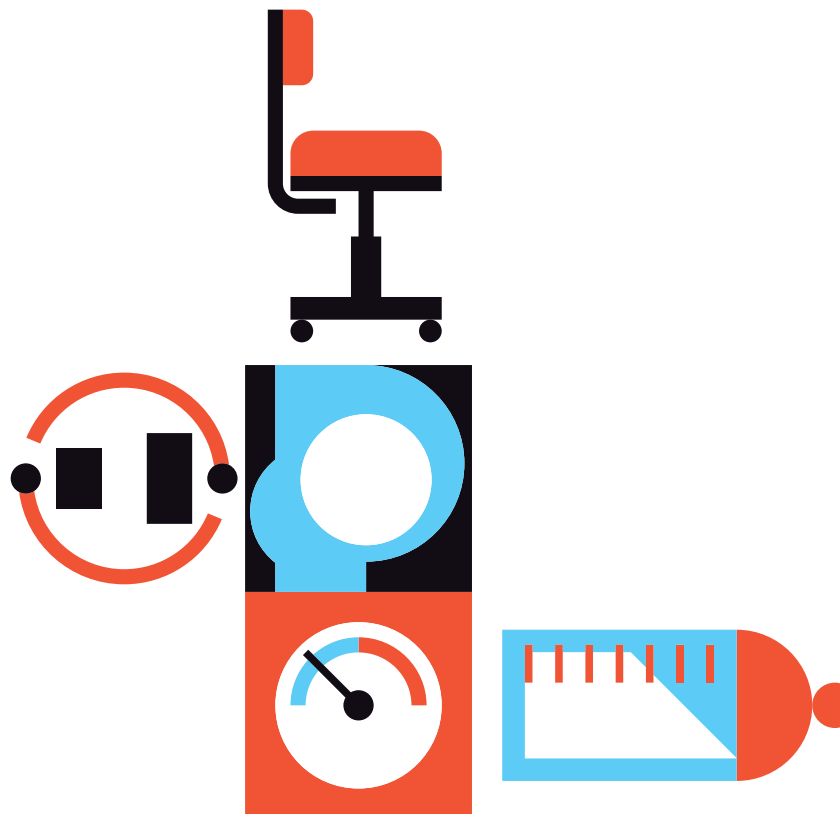
Fonts de soroll aïllades

**PROTECCIÓ DEL PERSONAL  
ESPECIALMENT SENSIBLE**

Per garantir que les condicions de treball sota les quals desenvolupa les tasques assignades la persona empleada no suposin un risc per a la seva seguretat, la dels seus companys i la de tercers, l'empresa que la contracta ha d'adoptar les mesures preventives adients per eliminar els riscos o reduir-los.

En aquest sentit, no només ha de considerar les condicions de treball (riscos o factors de risc), sinó també la sensibilitat especial que pugui presentar una determinada persona en el treball.

Aquests riscos afegits de certes persones amb determinades situacions biològiques individuals, de caràcter temporal o permanent, detectades per mitjà de la vigilància de la salut, han de portar a l'adopció de mesures preventives complementàries per garantir que el seu nivell de protecció sigui equivalent al de la resta de companys.



## PROTECCIÓ DEL PERSONAL ESPECIALMENT SENSIBLE. MATERNITAT.

La vida professional i l'embaràs són compatibles sempre que es donin les condicions adients.

Moltes dones treballen durant l'embaràs sense que es presentin complicacions, però alguns treballs impliquen determinats riscos per a la seva seguretat i salut.

Treballar sense riscos depèn del tipus de treball desenvolupat i de l'estat de salut de la futura mare. De fet, unes condicions que poden considerar-se acceptables en situacions normals poden deixar-ho de ser durant l'embaràs. Es consideren de màxima importància totes les mesures adreçades a la protecció de la maternitat i, en concret, als col·lectius següents:



Dones embarassades

Dones que hagin donat a llum recentment

Dones en període de lactància

## PROTECCIÓ DEL PERSONAL ESPECIALMENT SENSIBLE. MATERNITAT.

Els riscos a què s'exposen (substàncies perilloses, agents biològics, sorolls, estrès, factors ergonòmics, etc.) poden ser perjudicials, no només per a la mare, sinó també pel nounat, a causa de l'estret contacte fisiològic i emocional que hi ha entre la mare i el nadó.

### Què cal fer en cas d'embaràs?

Els riscos laborals que afecten l'embaràs i la lactància es poden prevenir. Per portar a terme una prevenció eficient dels riscos específics que pot comportar l'activitat laboral durant l'embaràs per a la salut de la mare, del fetus o del lactant:

- › Cal que comuniquem el vostre embaràs al més aviat possible a les persones amb responsabilitat en prevenció de riscos laborals de la vostra empresa, per tal de millorar l'eficiència en l'activitat preventiva i evitar els riscos durant la gestació.
- › La vostra empresa ha de sol·licitar un informe mèdic al Servei de Vigilància de la Salut, tenint en compte les tasques realitzades i l'entorn ambiental de la treballadora.

De conformitat amb el que prescriu l'article 26 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, les mesures que cal adoptar són:

- › Adaptació de les condicions o del temps de treball, que pot incloure el cessament en la realització de treballs nocturns o per torns.
- › Canvi de lloc de treball.
- › Limitació de funcions.
- › Si no és possible l'eliminació del risc o el canvi de lloc de treball, la treballadora passaria a una situació de prestació per risc durant l'embaràs com a contingència professional (Llei d'igualtat 3/1997).

## PROTECCIÓ DEL PERSONAL ESPECIALMENT SENSIBLE. MENORS

Els menors amb edats compreses entre els 16 i els 18 anys han de ser considerats com a treballadors especialment sensibles a determinats riscos, a causa del seu desenvolupament encara incomplet, la seva inexperiència i la seva immaduresa per avaluar els riscos existents o potencials i, per tant, des del punt de vista de la llei de prevenció de riscos laborals són mereixedors de protecció especial.

Aquests treballadors necessiten un bon assessorament, informació i supervisió, així com llocs de treball adequats, segurs i saludables.

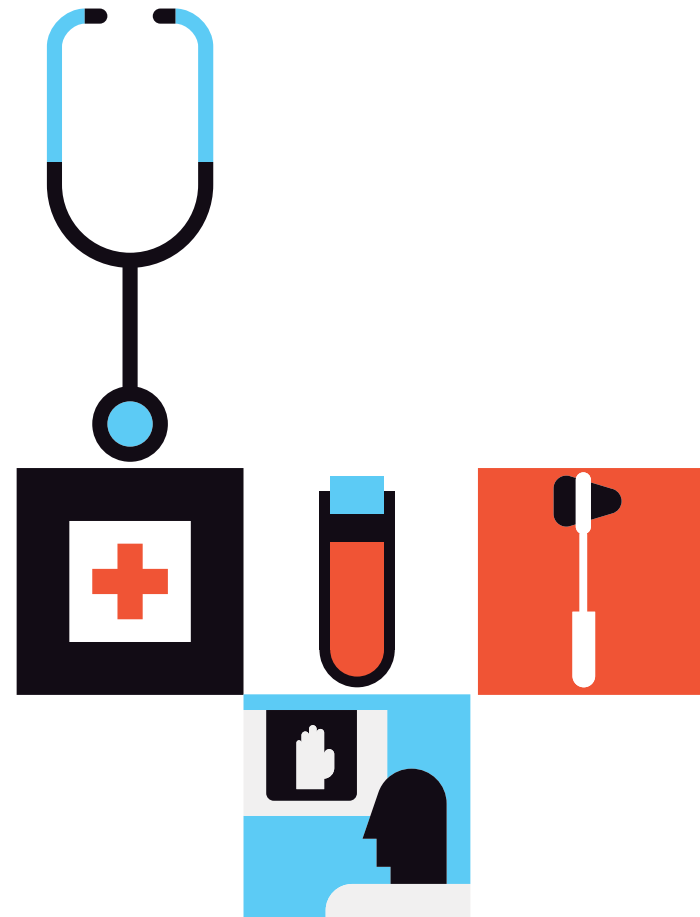
L'empresa, d'acord amb la normativa establerta en aquest camp, ha d'adoptar en cada cas concret una sèrie de mesures i criteris per tal de portar a terme una prevenció eficient dels riscos específics que pot comportar l'activitat laboral d'aquests treballadors, i garantir-ne, així, la seguretat i la salut en el treball.

## VIGILÀNCIA DE LA SALUT

L'empresari ha de garantir als seus treballadors i treballadores la vigilància periòdica del seu estat de salut tenint en compte els riscos del treball que realitzin.

Per aquest motiu ha d'oferir al personal al seu servei una revisió mèdica específica. La periodicitat d'aquesta revisió s'ha de planificar en funció del risc inherent a què es troba exposat el treballador en el desenvolupament de la seva feina, així com al seu estat de salut.

Les mesures de vigilància i de control de la salut del personal sempre s'han de portar a terme respectant la confidencialitat de tota la informació relacionada amb el seu estat de salut.







## Legislació a tenir en compte

## LEGISLACIÓ A TENIR EN COMPTE

### NORMATIVA BÀSICA

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals.

Modificada per la llei 54/2003

Reial decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el Reglament dels serveis de prevenció.

Modificada pel RD 604/2006

### NORMATIVA ESPECÍFICA

**RD 171/2004** de 30 de gener, pel qual es desenvolupa l'article 24 de la Llei 31/95, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals, en matèria de coordinació d'activitats empresarials.

**RD 485/1997** de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut en el treball.

**RD 486/1997** de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

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

**RD 488/1997** de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen pantalles de visualització.

**RD 773/1997** de 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització dels equips de protecció individual pels treballadors.

**RD 1215/1997** de 18 de juliol, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització dels equips de treball.

**RD 1627/1997** de 24 d'octubre, sobre disposicions mínimes de seguretat i de salut en les obres de construcció, modificat pel Reial decret 604/2006.

**RD 314/2006** de 17 de març, pel qual s'aprova el Codi tècnic de l'edificació.

**Llei 32/2006** de 18 d'octubre, reguladora de la subcontractació en el sector de la construcció. Reial decret 1109/2007, de 24 d'agost, pel qual es desplega la Llei 32/2006.

**RD 614/2001** de 8 de juny, de disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors enfront del risc elèctric.



## Adreces d'interès



## ADRECES D'INTERÈS

-----  
Generalitat de Catalunya  
Departament d'Empresa i Ocupació  
-----

-----  
Ministerio de Trabajo. Instituto Nacional de  
Seguridad e Higiene en el Trabajo  
-----

-----  
Agencia Europea para la Seguridad  
y Salud en el Trabajo  
-----

-----  
Organización Mundial de la Salud  
-----

-----  
Departament de Salut (informació sanitària  
d'interès per al ciutadà)  
-----

Us agraïm la vostra  
col·laboració per fer  
possible una prevenció de  
riscos laborals efectiva!

Amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona



Ajuntament  
de Barcelona