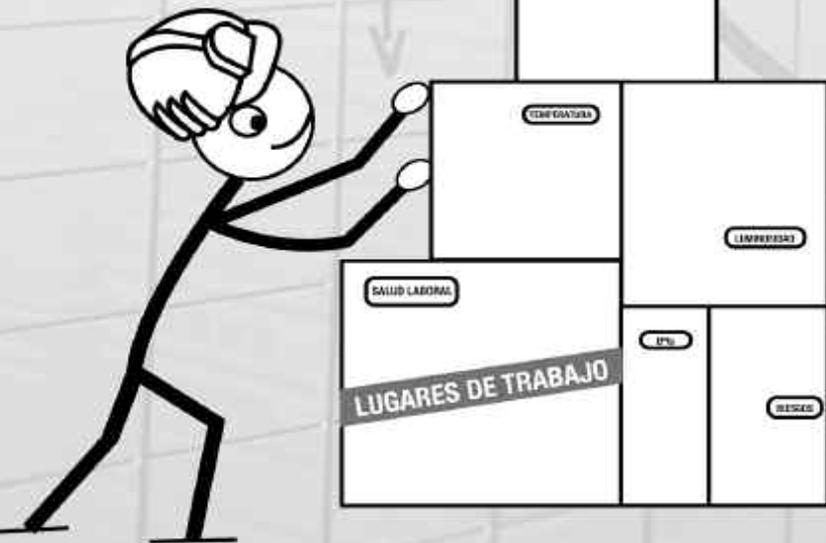


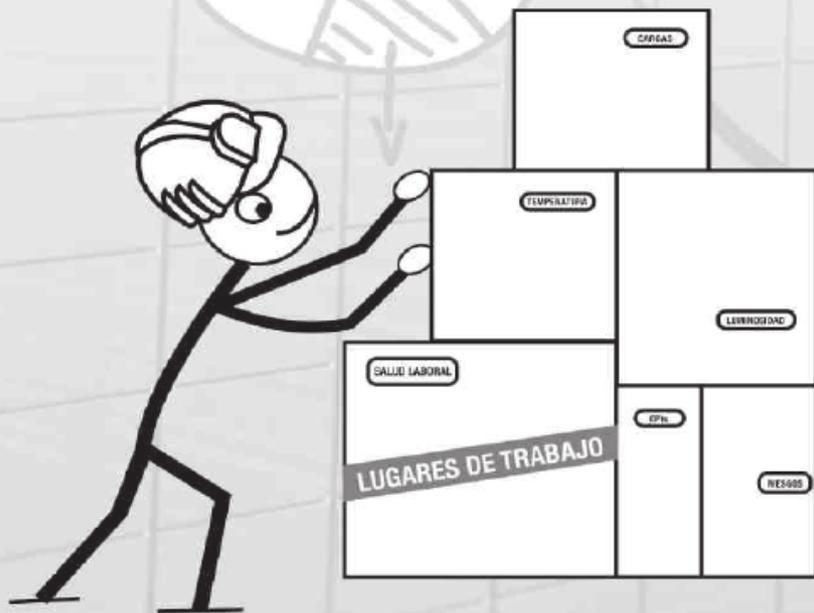
LANEKO INGURUAK

LUGARES DE TRABAJO



Con la Financiación de:
IT-0049/2013





GUÍA DE LUGARES DE TRABAJO

EDITA:
UGT-EUSKADI

AUTOR:
UGT-EUSKADI

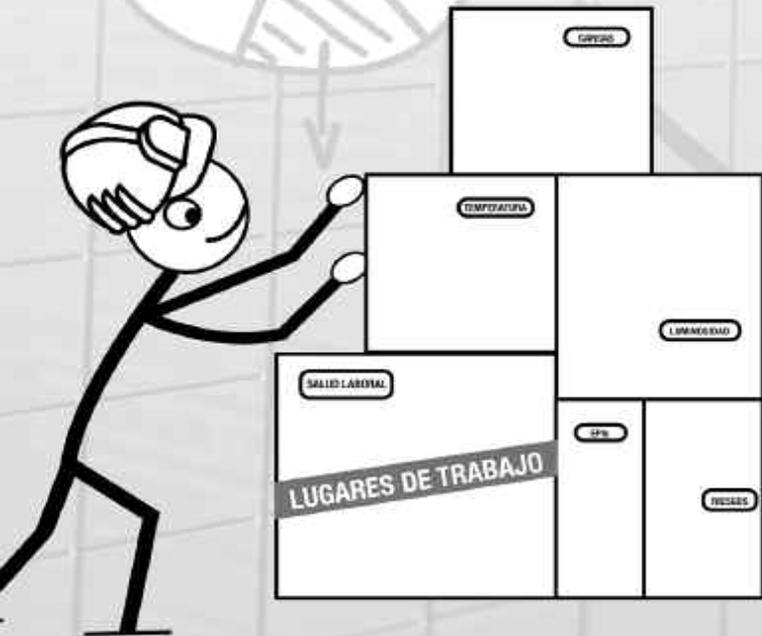
DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN:
UGT-EUSKADI

IMPRESIÓN:
GRAFILUR, S.A.

D.L. BI - 1722-2014

Índice - aurkibidea

1. ¿Qué es un lugar de trabajo?	pág 5
2. ¿Y un puesto de trabajo?	pág 7
3. ¿Qué condiciones deben cumplir los lugares de trabajo?	pág 8
4. ¿Quién es el responsable de adoptar dichas medidas?	pág 9
5. Condiciones generales de seguridad en los lugares de trabajo	pág 10
6.- Orden, limpieza y mantenimiento	pág 30
7.- Condiciones ambientales: temperatura, humedad, corrientes y ventilación del aire	pág 32
8.-Iluminación	pág 35
9.- Servicios higiénicos y locales de descanso	pág 39
10.- Materiales y locales de primeros auxilios	pág 43
11.- Derechos de las personas trabajadoras y de la RLT	pág 44
12.- REFERENCIAS	pág 46



Con la Financiación de:
IT-0049/2013



PRESENTACIÓN

Las personas trabajadoras desempeñamos nuestra actividad laboral y profesional en locales, edificios o instalaciones diversas, dependiendo de la actividad productiva que en ellos se realiza, desde una gran empresa, a un pequeño comercio, pasando por una oficina o un local de hostelería.

Los lugares de trabajo deben cumplir una serie de características (condiciones constructivas, orden y limpieza, señalización, higiene, etc) de manera que no pongan en riesgo, ni resulten perjudiciales para la salud y la seguridad de las personas trabajadoras. Y este es un de los aspectos más desconocidos de la prevención.

Los lugares de trabajo mal diseñados o inadecuados pueden ser causa no solo de accidentes, sin duda el hecho más grave, por la incidencia que puede tener sobre la salud (lesiones graves o secuelas) o la vida (fallecimiento) de las personas trabajadoras, si no por otros efectos que muchas veces no se asocian, como pueden ser dolores jaquecas, náuseas, mareos carga mental, etc provocados por el denominado “síndrome del edificio enfermo”, motivado por el diseño del ambiente construido y que suponen un conjunto de enfermedades originadas, principalmente, por la contaminación del aire en espacios cerrados.

Es por ello que al presente guía se convierte una herramienta útil, con el fin no solo de que contribuir a la mejora de las condiciones de trabajo, sino también de instrumento adecuado para conocer las medidas de seguridad a aplicar en los centros de trabajo.

Y muy unido a lo anterior, la presente guía también tiene como finalidad concienciar a las personas trabajadoras y a las empresas de los requisitos y medidas de seguridad que debe disponer el puesto de trabajo, es decir, el espacio físico en el cual desempeñamos, como trabajadoras y trabajadoras, nuestra labor profesional.

En esta guía, de fácil lectura, queremos recoger los principales elementos y condiciones mínimas de seguridad y salud que deben reunir los centros de trabajo, contempladas en el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Junto a la normativa recogida en el citado Real Decreto, deberán tenerse en cuenta los criterios y recomendaciones que establece la guía técnica elaborada por el INSHT, tal y como establece la Disposición Final Primera del citado Real Decreto, guía técnica que se halla en la actualidad en proceso de revisión y actualización, con el fin de adecuarla a los diversos cambios normativos sectoriales producidos.

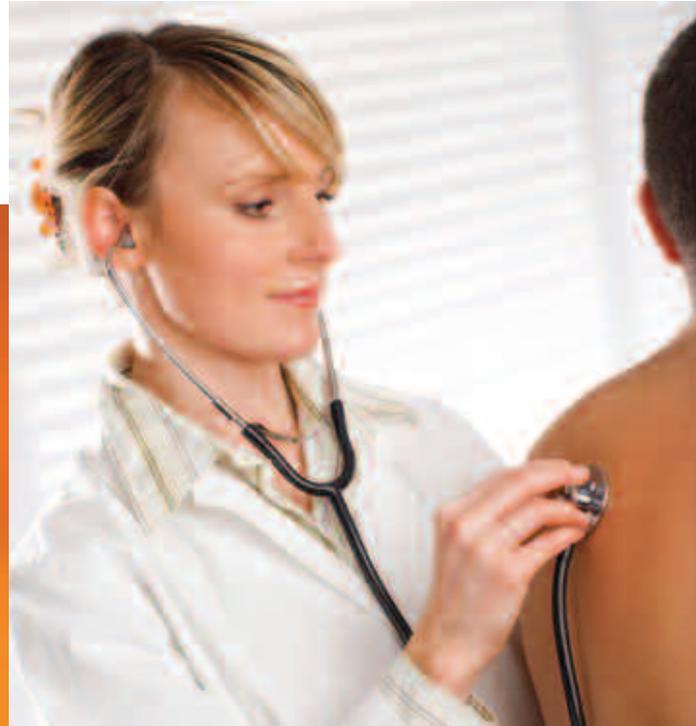
No olvides informar a tu delegado/a de prevención si detectas alguna deficiencia o anomalía en tu centro de trabajo, pues el /ella son los representantes de los trabajadores/as con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Conocer tus derechos en materia de espacios de trabajo es contribuir a la prevención frente a los accidentes.

1. ¿Qué es un lugar de trabajo?

Son las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder en razón de su trabajo, incluidas:

- ❖ Los servicios higiénicos.
- ❖ Locales de descanso.
- ❖ Los locales de primeros auxilios.
- ❖ Los comedores.





Así, serán lugares de trabajo, por ejemplo, fabricas, talleres, oficinas, comercios, etc, pero también pasillos, escaleras y vías de circulación situado dentro de las instalaciones.

Se considerarán como parte integrante de los mismos, las instalaciones de servicio (salas de calderas, salas de compresores, etc) o protección (instalaciones de protección ante incendios, etc) anejas a los lugares de trabajo. No se aplicara lo dispuesto en el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril a:

- a) Los medios de transporte utilizados fuera de la empresa o centro de trabajo (aviones, barcos, trenes, vehículos de carretera), así como a los lugares de trabajo situados dentro de los medios de transporte.
- b) Las obras de construcción temporales o móviles, que se regulan por el R. D 1627/97.
- c) Las industrias de extracción, que se rigen por los R.D 150/96 y 1389/97.
- d) Los buques de pesca, regulados en el R.D 1216/97

e) Los campos de cultivo, bosques y otros terrenos que formen parte de una empresa o centro de trabajo agrícola o forestal pero que estén situados fuera de la zona edificada de los mismos.



2. ¿Y un puesto de trabajo?



Es importante distinguir entre lugar de trabajo y puesto de trabajo. Los lugares de trabajo están destinados a albergar los puestos de trabajo.

El puesto de trabajo es el lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Puede estar ocupado todo el tiempo o ser uno de los varios lugares en que se efectúa el trabajo. Ejemplos de puestos de trabajo son las cabinas o mesas de trabajo desde las que se manejan máquinas, se ensamblan piezas o se efectúan inspecciones; una mesa de trabajo desde la que se maneja un ordenador; una consola de control; etc.

Es importante que el puesto de trabajo esté bien diseñado para evitar enfermedades relacionadas con condiciones laborales deficientes. Hay que diseñar todo puesto de trabajo teniendo en cuenta al trabajador y la tarea que va a realizar a fin de que ésta se lleve a cabo cómodamente y sin riesgos.

El puesto de trabajo debe estar diseñado adecuadamente, de forma que el trabajador mantenga una postura corporal correcta, pues de lo contrario pueden producirse accidentes o enfermedades (lesiones musculoesqueléticas, aparición o agravación de una LER, problemas de circulación en las piernas, etc).



3. ¿Qué condiciones deben cumplir los lugares de trabajo?

Los lugares de trabajo han de cumplir unas disposiciones mínimas en relación a condiciones constructivas, orden, limpieza y mantenimiento, señalización, instalaciones de servicio y protección, condiciones ambientales, iluminación, servicios higiénicos y locales de descanso y material y locales de de primeros auxilios. En la presente guía describimos dichas condiciones.

Los lugares de trabajo deberán cumplir los requisitos mínimos de seguridad exigidos por el Real Decreto 486/1997, siempre que lo exijan las características del lugar de trabajo o de la actividad, las circunstancias o cualquier riesgo (Por ejemplo, si en un lugar de trabajo no existen aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caídas de personas, no será necesario aplicarlo).

4. ¿Quién es el responsable de adoptar dichas medidas?

El empresario, pues está obligado a adoptar las medidas necesarias para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores o, si ello no fuera posible, para que tales riesgos se reduzcan al mínimo.



5. Condiciones generales de seguridad en los lugares de trabajo

5.1- Características, condiciones constructivas y seguridad estructural

El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán ofrecer seguridad frente a los riesgos de resbalones o caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores/as.

El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán también facilitar el control de las situaciones de emergencia, en especial en caso de incendio, y permitir la rápida y segura evacuación de los trabajadores.

Los edificios y locales de los lugares de trabajo deberán poseer la estructura y solidez apropiadas a su tipo de utilización. Para las condiciones de uso previstas, todos sus elementos, estructurales o de servicio, incluidas las plataformas de trabajo, escaleras y escalas, deberán:

- a) Tener la solidez y la resistencia necesarias para soportar las cargas o esfuerzos a que sean sometidos.
- b) Disponer de un sistema de armado, sujeción o apoyo que asegure su estabilidad.

Se prohíbe totalmente sobrecargar dichos elementos. El acceso a techos o cubiertas que no ofrezcan suficientes garantías de resistencia sólo podrá autorizarse cuando se proporcionen los equipos necesarios para que el trabajo pueda realizarse de forma segura.

En los trabajos en techos y cubiertas se suelen producir numerosos accidentes graves y mortales por rotura del material, sobre todo en operaciones de limpieza y mantenimiento.

RECUERDA:

Antes del acceso a los techos y cubiertas es preciso evaluar los riesgos que comporta dicho acceso. Para ello se precisa conocer las cargas máximas que pueden soportar, y adoptar las medidas de prevención necesarias para asegurar un acceso y un trabajo seguro en dichos elementos. También se deberá tener en cuenta la presencia de moho, musgo, etc, que pueden volver las superficies especialmente resbaladizas.

Es de especial importancia el mantenimiento los siguientes elementos: escaleras, barandillas, elementos de sujeción, etc, que pueden ser afectados por la acción climatológica.

Para el acceso de techos y cubiertas en el sector de la construcción se estará a lo recogido en el Real Decreto 1627/1997, el cual establece que deberá procurarse, de modo apropiado y seguro, la estabilidad de los materiales y equipos y, en general, de cualquier elemento que en cualquier desplazamiento pudiera afectar a la seguridad y la salud de los trabajadores

En obras de construcción, el acceso a cualquier superficie que conste de materiales que no ofrezcan una resistencia suficiente, en relación con las cargas a soportar, sólo se autorizará en caso de que se proporcionen equipos o medios apropiados para que el trabajo se realice de manera segura, de manera que siempre que no puedan efectuarse trabajos temporales en altura de manera segura se elegirán los equipos de trabajo más apropiados para garantizar y mantener unas condiciones de trabajo seguras, teniendo en cuenta en particular, que deberá darse prioridad a las medidas de protección colectiva frente las individuales.

5.2- Suelos, aberturas y desniveles y barandillas

Los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.

ATENCIÓN:

una parte importante de los accidentes se producen por caídas al mismo nivel, principalmente por resbalamientos, en muchas ocasiones por el tipo de construcción del suelo, su coeficiente de fricción y la suciedad depositada sobre él (grasa, líquidos, etc). Estate alerta si ves situaciones de este tipo.

MEDIDA CORRECTORA:

Los suelos estarán constituidos por materiales adecuados al uso a que se destinan, con objeto de evitar su rápido deterioro. En el caso de que ocasionalmente resultase dañado o bien cuando su uso prolongado así lo requiera, se procederá a su rápida reparación o sustitución. Mientras se proceda a su reparación, se tomarán las medidas oportunas para evitar accidentes, por ejemplo mediante balizas y señalización adecuadas.

Es posible mejorar la resistencia al deslizamiento del suelo utilizando, entre otras, alguna de las siguientes técnicas:

- ❖ Descarnado o tratamiento químico del hormigón para conseguir un acabado rugoso.
- ❖ Recubrimiento con resinas que contengan partículas abrasivas.
- ❖ Pegado en el suelo de losetas de material antideslizante

No obstante, hay que asegurarse de que el nuevo suelo y los adhesivos son compatibles con el material original del suelo y que no se generen nuevos peligros.

La Nota Técnica de Prevención del ISHT NTP 434 sobre Superficies de trabajo seguras, indica que se utilizan gran variedad de suelos según el tipo de industria o edificio, situación al aire libre o en interiores y su destino. Así los materiales más utilizados son el hormigón, materiales cerámicos, metálicos, asfalto, madera, linóleo, etc. Por otro lado existen una serie de revestimientos antideslizantes como son el látex, el caucho, las resinas epoxi, de poliéster o fenólicas, el neopreno, etc.

El estado de las superficies de trabajo y de los suelos pueden estar condicionados por la presencia de:

- ❖ Productos derramados (líquidos en general, grasas, productos viscosos, restos de alimentos, agua, aceite, polvo, jabón, residuos ...).
- ❖ Elementos rodantes (bolas, granallas...).
- ❖ Revestimientos antiderrapantes desgastados.
- ❖ Sobrecargas.
- ❖ Utilización de productos de limpieza peligrosos por ser resbaladizos.
- ❖ Adecuación del puesto de trabajo deficiente (ausencia de elementos de control de productos derramados desde una máquina o instalación).
- ❖ Desgaste o degradación de las superficies.
- ❖ Nieve o hielo en zonas abiertas.

Todo ello provocado por el desgaste o degradación del suelo, mantenimiento insuficiente (general o localizado) , reparaciones desiguales del piso, desagües y fosos sin cubrir, rejillas flojas, mal ajustadas o de resistencia insuficiente, superficie resbaladiza por un inadecuado revestimiento o la utilización de un agente de limpieza no adecuado o aplicado incorrectamente, tiempo de secado insuficiente después de limpiar, etc, así como por circunstancias accidentales (derrame de un producto utilizado en el proceso productivo) o provisionales (trabajos o reparaciones.).

Cuando se deban efectuar reparaciones en alguna zona del suelo en mal estado se deberá en primer lugar acotar las zonas en reparación y señalizarse adecuadamente. El encargado de la reparación deberá controlar las herramientas utilizadas procurando que no se queden en las proximidades del área de reparación sobre todo si es zona de paso.

Las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caída de personas se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrán tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura. Deberán protegerse, en particular:

- a) Las aberturas en los suelos.
- b) Las aberturas en paredes o tabiques, siempre que su situación y dimensiones suponga riesgo de caída de personas, y las plataformas, muelles o estructuras similares. La protección no será obligatoria, sin embargo, si la altura de caída es inferior a 2 metros.
- c) Los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 60 centímetros de altura. Los lados errados tendrán un pasamanos, a una altura mínima de 90 centímetros, si la anchura de la escalera es mayor de 1,2 metros; si es menor, pero ambos lados son cerrados, al menos uno de los dos llevará pasamanos.

Las barandillas serán de materiales rígidos, tendrán una altura mínima de 90 centímetros y dispondrán de una protección que impida el paso o deslizamiento por debajo de las mismas o la caída de objetos sobre personas.

Las barandillas tendrán la resistencia y estabilidad adecuadas para detener cualquier persona u objeto que puedan caer sobre o contra ellas. No deben utilizarse como barandillas elementos tales como cuerdas, cadenas u otros materiales no rígidos.

Las barandillas se deberán comprobar periódicamente para verificar que mantienen las características resistentes iniciales, reparándose o sustituyéndose en caso necesario.

5.3- Tabiques, ventanas y vanos

En la actualidad, son cada vez más utilizados tabiques para separar espacios de trabajo, especialmente mediante materiales transparentes, ya que por un lado permiten el aprovechamiento de la luz natural y por otro, permiten una percepción más amplia del espacio. El principal riesgo que presentan es el de un posible choque contra ellos, debido a su escasa visibilidad.

Por ello, los tabiques transparentes o translúcidos y, en especial, los tabiques acristalados situados en los locales o en las proximidades de los puestos de trabajo y vías de circulación, deberán estar claramente señalizados y fabricados con materiales seguros, o bien estar separados de dichos puestos y vías, para impedir que los trabajadores puedan golpearse con los mismos o lesionarse en caso de rotura.

RECUERDA:

Siempre que no exista barrera que impida el contacto con ellos, deberán estar contruidos con materiales resistentes a los golpes y que no puedan causar lesiones importantes en caso de rotura y disponer, a la altura de los ojos, una banda de color y anchura adecuados para que contraste con el color de fondo y la luz existente. La banda de color deberá permanecer estable en el tiempo y ser resistente a los agentes agresivos (por ejemplo, sustancias de limpieza). Si es necesario será reflectante.

Los trabajadores deberán poder realizar de forma segura la apertura, cierre, ajuste o fijación de ventanas, vanos de iluminación cenital y dispositivos de ventilación. Cuando estén abiertos no deberán colocarse de tal forma que puedan constituir un riesgo para los trabajadores.

IMPORTANTE:

La apertura de ventanas que implique el giro de sus hojas sobre un eje no debe invadir el espacio de las zonas y/o vías de paso.

Las ventanas y vanos de iluminación cenital deberán poder limpiarse sin riesgo para los trabajadores/as que realicen esta tarea o para los que se encuentren en el edificio y sus alrededores.

RECUERDA:

En este caso habrá que tenerse en cuenta la prevención de caídas desde el puesto de trabajo o la disposición de medidas de retención de los trabajadores en la caída (arneses, líneas de vida) y la prevención de caída de objetos desde el puesto de trabajo.

5.4.- Vías de circulación

Las vías de circulación de los lugares de trabajo, tanto las ubicadas en los exteriores de los edificios y locales como en el interior de los mismos, incluidas puertas, pasillos, escaleras, escalas fijas, rampas y muelles de carga, deberán poder utilizarse conforme a su uso de forma fácil y con total seguridad para los peatones o vehículos que circulen por ellas y para el personal que trabaje en sus proximidades. Su número, situación, dimensiones y condiciones constructivas de las vías de circulación de personas o de materiales deberán adecuarse al número potencial de usuarios y a las características de la actividad y del lugar de trabajo.

La anchura de las vías por las que puedan circular medios de transporte y peatones deberá permitir su paso simultáneo con una separación de seguridad suficiente.

Las vías de circulación destinadas a vehículos deberán pasar a una distancia suficiente de las puertas, portones, zonas de circulación de peatones, pasillos y escaleras.

En el caso de los muelles y rampas de carga deberá tenerse especialmente en cuenta la dimensión de las cargas transportadas. Los muelles de carga deberán tener al menos una salida, o una en cada extremo cuando tengan gran longitud y sea técnicamente posible

La anchura mínima de las puertas exteriores y de los pasillos será de 80 centímetros y 1 metro, respectivamente.

RECUERDA:

Siempre que sea necesario para garantizar la seguridad de los trabajadores/as, el trazado de las vías de circulación deberá estar claramente señalizado.

La NTP 852 prohíbe que las vías de circulación de vehículos pasen cerca de elementos tales como pilares o estanterías de almacenamiento, que puedan desplomarse si el vehículo choca contra ellas.

5.5- Puertas y portones

Existe una amplia variedad y tipología, lo que determina las medidas de seguridad a aplicar:

- 1.- Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista.
- 2.- Las superficies transparentes o translúcidas de las puertas y portones que no sean de material de seguridad deberán protegerse contra la rotura cuando ésta pueda suponer un peligro para los trabajadores.
- 3.- Las puertas y portones de vaivén deberán ser transparentes o tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- 4.- Las puertas correderas deberán ir provistas de un sistema de seguridad que les impida salirse de los carriles y caer.
- 5.- Las puertas y portones que se abran hacia arriba estarán dotados de un sistema de seguridad que impida su caída.
- 6.- Las puertas y portones mecánicos deberán funcionar sin riesgo para los trabajadores. Tendrán dispositivos de parada de emergencia de fácil identificación y acceso y podrán abrirse de forma manual.
- 7.- Las puertas de acceso a las escaleras no se abrirán directamente sobre sus escalones sino sobre descansos de anchura al menos igual a la de aquéllos.

8.- Los portones destinados básicamente a la circulación de vehículos deberán poder ser utilizados por los peatones sin riesgos para su seguridad, o bien deberán disponer en su proximidad inmediata de puertas destinadas a tal fin claramente señalizada.

5.6- Rampas, escaleras fijas y de servicio

Es importante distinguir los 3 elementos, pues provocan principalmente caídas a distinto nivel.

- ❖ Rampa es un plano inclinado que se utiliza para ascender o descender por él y que permite descender o ascender a uno u otro espacio a través de su superficie.
- ❖ Escalera fija es un medio de acceso a los pisos de trabajo, que permite a las personas ascender y descender de frente sirviendo para comunicar entre sí los diferentes niveles de un lugar de trabajo.
- ❖ Escalera de servicio es aquella cuyo uso es esporádico y restringido a personal autorizado (por ejemplo caseta de ascensores, cuarto de máquinas, sala de calderas, etc).

ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS.....

1) Los pavimentos de las rampas, escaleras y plataformas de trabajo serán de materiales no resbaladizos o dispondrán de elementos anti-deslizantes

2) Las rampas tendrán una pendiente máxima del 12% cuando su longitud sea menor que 3 metros, del 10% cuando su longitud sea menor que 10 metros o del 8% en el resto de los casos.

3) Las escaleras tendrán una anchura mínima de 1 metro, excepto en las de servicio que será de 55 centímetros

4) Se prohíben las escaleras de caracol excepto si son de servicio.

5) Los escalones de las escaleras que no sean de servicio tendrán una huella comprendida entre 23 y 36 centímetros, y una contrahuella entre 13 y 20 centímetros. Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 centímetros y una contrahuella máxima de 25 centímetros.

6) La altura máxima entre los descansos de las escaleras será de 3,7 metros. La profundidad de los descansos intermedios, medida en dirección a la escalera, no será menor que la mitad de la anchura de ésta, ni de 1 metro. El espacio libre vertical desde los peldaños no será inferior a 2,2 metros.

7) Las escaleras mecánicas y cintas rodantes deberán tener las condiciones de funcionamiento y dispositivos necesarios para garantizar la seguridad de los trabajadores que las utilicen. Sus dispositivos de parada de emergencia serán fácilmente identificables y accesibles.

5.7- Escaleras fijas y escaleras de mano

1) **Escaleras fijas:** están permanentemente sujetas a una superficie vertical y sirven para acceder ocasionalmente a tejados, pozos, silos, torres de refinerías de petróleo, chimeneas y otras zonas de acceso restringido. Deben ser consideradas intrínsecamente peligrosas y por ello debe velarse por un uso restringido a personal entrenado sólo para accesos esporádicos u ocasionales siempre que no sea posible otro sistema de acceso más seguro y la utilización de equipo de protección personal frente a caídas, pues es el principal riesgo en las siguientes circunstancias:

- ❖ En su utilización normal de subida o bajada.
- ❖ Utilizando la escala llevando cargas.
- ❖ Subir o bajar de forma rápida.
- ❖ Saltar desde algún escalón de la escalera.
- ❖ Falta de visibilidad.

Al intentar alcanzar zonas de trabajo lejanas de los largueros produciendo un desplazamiento del centro de gravedad del operario originando su desequilibrio hasta su caída



RECUERDA QUE LAS ESCALAS FIJAS.....

1. Su anchura mínima será de 40 centímetros y la distancia máxima entre peldaños de 30 centímetros.
2. La distancia entre el frente de los escalones y las paredes más próximas al lado del ascenso será, por lo menos, de 75 centímetros.
3. Habrá un espacio libre de 40 centímetros a ambos lados del eje de la escala si no está provista de jaulas u otros dispositivos equivalentes. La distancia mínima entre la parte posterior de los escalones y el objeto fijo más próximo será de 16 centímetros
4. Cuando el paso desde el tramo final de una escala fija hasta la superficie a la que se desea acceder suponga un riesgo de caída por falta de apoyos, la barandilla o lateral de la escala se prolongará al menos 1 metro por encima del último peldaño.
5. Aquellas que tengan una altura superior a 4 metros dispondrán, al menos a partir de dicha altura, de una protección circundante. Esta medida no será necesaria en conductos, pozos angostos y otras instalaciones que, por su configuración, ya proporcionen dicha protección y si la escala se utiliza para alturas mayores de 9 metros o e instalarán plataformas de des-canso cada 9 metros o fracción.

2) Escaleras de mano: Las escaleras manuales se utilizan generalmente en todo tipo de industrias y trabajos. Es un aparato portátil que consiste en dos piezas paralelas o ligeramente convergentes unidas a intervalos por travesaños y que sirve para subir o bajar una persona de un nivel a otro. Sus principales riesgos son caídas, atrapamiento, caídas de objetos sobre otras personas, contactos eléctricos (directos e indirectos). Se regulan en el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio y

ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS QUE.....

1. La utilización de una escalera de mano como puesto de trabajo en altura deberá limitarse a las circunstancias en que la utilización de otros equipos de trabajo más seguros no está justificada por el bajo nivel de riesgo y por las características de los emplazamientos que el empresario no pueda modificar.

2. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estables, resistentes e inmóviles, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Las esca-

leras suspendidas se fijarán de forma segura y, excepto las de cuerda, de manera que no puedan desplazarse y se eviten los movimientos de balanceo.

3. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.

4. Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal

5. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros.

6. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas.

7. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.

8. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.

9. Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.

4.8- Espacios de trabajo y zonas peligrosas

Las condiciones de trabajo pueden verse seriamente perturbadas si las dimensiones de los locales de trabajo no permiten que los trabajadores tengan la superficie y el volumen adecuado para que realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables.

IMPORTANTE: las dimensiones mínimas serán las siguientes:

- a) 3 metros de altura desde el piso hasta el techo.
- b) No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 metros.
- c) 2 metros cuadrados de superficie libre por trabajador.
- d) 10 metros cúbicos, no ocupados, por trabajador.



Deben preverse separaciones entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo. Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.

RECUERDA:

Que **SOLO** podrán acceder los trabajadores autorizados a las zonas donde la seguridad de los mismos pueda verse afectada por riesgos de caída, caída de objetos y contacto o exposición a elementos agresivos. Asimismo, deberá disponerse, en la medida de lo posible, de un sistema que impida que los trabajadores no autorizados puedan acceder a dichas zonas.

Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos eléctricos entre otros peligros, deberán estar claramente señalizadas.

5.9- Vías y salidas de evacuación (y su señalización)

Se entiende por evacuación la acción de desalojar de forma organizada y planificada las diferentes dependencias de un lugar de trabajo cuando ha sido declarada una emergencia dentro del mismo (incendio, explosión, etc). La evacuación puede realizarse por las vías de evacuación horizontales (pasillos y puertas) y las verticales (rampas y escaleras) que deberán estar señalizadas de manera adecuada.

Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación y las puertas que den acceso a ellas, se ajustarán a lo dispuesto en su normativa específica (NBE, ordenanzas municipales o CTE), así como a las siguientes normas:

- ❖ Las vías y salidas de evacuación deberán permanecer expeditas y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad.

RECUERDA:

Las vías y salidas de evacuación no deben utilizarse para el almacenamiento provisional o permanente de cualquier tipo de objeto o material. su utilización debe ser posible en cualquier momento.

- ❖ En caso de peligro, los trabajadores deberán poder evacuar todos los lugares de trabajo rápidamente y en condiciones de máxima seguridad.

- ❖ El número, la distribución y las dimensiones de las vías y salidas de evacuación dependerán del uso, de los equipos y de las dimensiones de los lugares de trabajo, así como del número máximo de personas que puedan estar presentes en los mismos.
- ❖ Las puertas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas, de forma que cualquier persona que necesite utilizarlas en caso de urgencia pueda abrirlas fácil e inmediatamente. Los mecanismos de apertura no deben suponer ningún riesgo añadido para la evacuación de los trabajadores.
- ❖ Estarán prohibidas las puertas de emergencia que sean correderas o giratorias.
- ❖ Las puertas situadas en los recorridos de las vías de evacuación deberán estar señalizadas de manera adecuada. Se deberán poder abrir en cualquier momento desde el interior sin ayuda especial. Cuando los lugares de trabajo estén ocupados, las puertas deberán poder abrirse.
- ❖ **RECUERDA: Las vías y salidas específicas de evacuación deberán señalizarse conforme a lo establecido en el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de señalización de seguridad y salud en el trabajo. Esta señalización deberá fijarse en los lugares adecuados y ser duradera.**
- ❖ Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento.
- ❖ Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave.

- ❖ En caso de avería de la iluminación, las vías y salidas de evacuación que requieran iluminación deberán estar equipadas con iluminación de seguridad de suficiente intensidad.

5.10.- Condiciones de protección contra incendios

Lo primero que debes de tener en cuenta es que los lugares de trabajo deberán ajustarse a lo dispuesto en la normativa (general) que regule las condiciones de protección contra incendios. Principalmente, la Norma Básica de Edificación NBE-CPI 96, NBE-CPI-91 y NBE-CPI-81 sobre dotaciones mínimas en las instalaciones de protección contra incendios con que deben contar los edificios en función de los usos, superficie o la ocupación de los mismo y demás normativa específica como el Real Decreto 2267/2004, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.

No obstante, en todo caso, deberán respetarse dos condiciones:

- ❖ Los lugares de trabajo deberán estar equipados con dispositivos adecuados para combatir los incendios y, si fuere necesario, con detectores contra incendios y sistemas de alarma, según:
 1. Las dimensiones y el uso de los edificios,
 2. Los equipos
 3. Las características físicas y químicas de las sustancias existentes
 4. El número máximo de personas que puedan estar presentes

- ❖ Los dispositivos no automáticos de lucha contra los incendios (por ejemplo, un extintor) deberán ser de fácil acceso y manipulación y deberán señalizarse conforme a lo dispuesto en el Real Decreto 485/1997 de 14 de abril sobre disposiciones mínimas de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- ❖ Dicha señalización deberá fijarse en los lugares adecuados y ser duradera.

5.11.- Instalaciones eléctricas

La instalación eléctrica de los lugares de trabajo deberá ajustarse a lo dispuesto en su normativa específica: el Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión, el Real Decreto 223/2008, relativo a las condiciones técnicas y garantías de seguridad en líneas eléctricas de alta tensión y el Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico, con dos especificidades:

- ❖ La instalación eléctrica no deberá entrañar riesgos de incendio o explosión. Las personas trabajadoras deberán estar debidamente protegidos contra los riesgos de accidente causados por contactos directos o indirectos.
- ❖ La instalación eléctrica y los dispositivos de protección deberán tener en cuenta la tensión, los factores externos condicionantes y la competencia de las personas que tengan acceso a partes de la instalación.

5.12.- Personas con movilidad reducida y discapacitadas

Los lugares de trabajo y, en particular, las puertas, vías de circulación, escaleras, servicios higiénicos y puestos de trabajo utilizados u ocupados por trabajadores discapacitados o con movilidad reducida deberán estar acondicionados para que dichos trabajadores puedan utilizarlos.

ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA.....

- ❖ Barreras arquitectónicas como todos aquellos obstáculos físicos que limitan la libertad de movimientos de las personas en relación a la accesibilidad y el transporte.
- ❖ En el lugar de trabajo, podrás comprobar que pueden existir 3 tipos de barreras arquitectónicas:
 - 1.- Urbanísticas: aceras, pasos a distinto nivel, vados, obstáculos,
 - 2.- Transporte: se encuentran en los diferentes medios de desplazamiento.
 - 3.- Edificación: están en el interior, o en los accesos, de los edificios: escalones, pasillos y puertas estrechas, ascensores reducidos, servicios de pequeñas dimension.es



RECUERDA:

Los puestos de trabajo utilizados por trabajadores/as con discapacidad o PMR deberán estar adaptados para que dichas personas trabajadoras puedan utilizarlos sin que suponga un peligro para ellas. Los empresarios están obligados a adoptar las medidas adecuadas para la adaptación del puesto de trabajo y la accesibilidad de la empresa, en función de las necesidades de cada situación concreta, con el fin de permitir a las personas con discapacidad acceder al empleo, desempeñar su trabajo, progresar profesionalmente y acceder a la formación.

6.- Orden, limpieza y mantenimiento

La falta de orden y limpieza en el lugar de trabajo prepara el escenario para los accidentes, principalmente por golpes y caídas.

ES NECESARIO QUE.....

- ❖ Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación destinadas a evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos, de manera que se permita su uso sin dificultades en todo momento.

- ❖ Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus equipos e instalaciones, deben limpiarse periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- ❖ Las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento. **Cuando las operaciones de limpieza del suelo supongan el empleo de métodos húmedos, que pueden hacer que el pavimento resulte deslizante, mientras se encuentra húmedo, se balizará y señalizará adecuadamente la zona. Se realizará preferentemente fuera del horario normal de trabajo.**
- ❖ Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo
- ❖ Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para las personas trabajadoras que las efectúen o para terceros, realizándose en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados. **Por ello, las personas trabajadoras que realizan las operaciones de limpieza, han de recibir la información y formación suficientes sobre los riesgos derivados de los productos de limpieza que manejan, sobre la utilización segura de los equipos de limpieza y sobre la utilización de los equipos de protección individual.**
- ❖ Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores
- ❖ Si se utiliza una instalación de ventilación, deberá mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de las personas trabajadoras. En instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento.

7.- Condiciones ambientales: temperatura, humedad y corrientes y ventilación del aire

Las condiciones ambientales de los lugares de trabajo (temperatura del aire, radiación, humedad y velocidad del aire), pueden originar situaciones de riesgo para la salud de los trabajadores, bien por calor o por frío.

Se puede producir riesgo debido al calor en ambientes con temperatura del aire alta (zonas de clima caluroso, verano), radiación térmica elevada (fundiciones, acerías, fábricas de ladrillos, plantas de cemento, hornos, panaderías, etc.), altos niveles de humedad (lavanderías, fábricas de conservas, etc.), en lugares donde se realiza un actividad intensa o donde sea necesario llevar prendas de protección que impidan la evaporación del sudor.

El riesgo debido al frío puede darse en instalaciones con temperaturas muy bajas en mataderos, industrias agroalimentarias, industria farmacéutica, etc. En trabajos en el exterior también pueden darse las condiciones que favorezcan riesgos por calor o por frío.

La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deberá suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. No obstante, la exposición a los agentes físicos, químicos y biológicos del ambiente de trabajo se registrará por lo dispuesto en su normativa específica.

LAS CONDICIONES AMBIENTALES DEBERAN AJUSTARSE A LAS SIGUIENTES ESPECIFICACIONES.....

❖ Las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. Así, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.

❖ En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

- a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27° C.
- b) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25.
- c) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.
- d) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

1° Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.

2° Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.

3° Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

RECUERDA

que no obstante, estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

La renovación mínima del aire de los locales de trabajo, será de 30 metros cúbicos de aire limpio por hora y trabajador, en el caso de trabajos sedentarios en ambientes no calurosos ni contaminados por humo de tabaco y de 50 metros cúbicos, en los casos restantes, a fin de evitar el ambiente viciado y los olores desagradables.

RECUERDA,

que en relación al humo del tabaco, la Ley 42/2010, de 30 de diciembre prohíbe fumar en los Centros de trabajo públicos y privados, salvo en los espacios al aire libre.

El sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo. No obstante, deberán tenerse en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares del propio lugar de trabajo, de los procesos u operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona en la que esté ubicado. En cualquier caso, el aislamiento térmico de los locales cerrados debe adecuarse a las condiciones climáticas propias del lugar.

En los lugares de trabajo al aire libre y en los locales de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse de las inclemencias del tiempo.

Dichas medidas, deberían incluir, además de las destinadas a hacer frente al frío o al calor excesivos otras dirigidas a proteger a los trabajadores frente a las acciones perjudiciales de la radiación solar (especialmente la ultravioleta). Tales medidas pueden consistir en la habilitación de zonas cubiertas o de sombras, el uso de prendas de protección que protejan todo el cuerpo incluida la cabeza de la radiación solar excesiva, gafas y cremas protectoras, etc

Las condiciones ambientales de los locales de descanso, de los locales para el personal de guardia, de los servicios higiénicos, de los comedores y de los locales de primeros auxilios deberán responder al uso específico de estos locales.

8.-Iluminación

La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.

Las condiciones inadecuadas de iluminación en los lugares de trabajo pueden tener consecuencias negativas para la seguridad y la salud de los trabajadores. La disminución de la eficacia visual puede aumentar el número de errores y accidentes así como la carga visual y la fatiga durante la ejecución de las tareas y pueden producirse accidentes como consecuencia de una iluminación deficiente en las vías de circulación,

escaleras y otros lugares de paso. También es necesario tener en cuenta la existencia de trabajadores con una capacidad visual menor de la normal.

POR TODO ELLO.....

1. La iluminación de cada zona o parte de un lugar de trabajo deberá adaptarse a las características de la actividad que se efectúe en ella, teniendo en cuenta:

- a) Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad.
- b) Las exigencias visuales de las tareas desarrolladas

2. Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.

El acondicionamiento de la iluminación natural exige la colocación correcta de los puestos de trabajo respecto a las ventanas o claraboyas, de manera que los trabajadores no sufran deslumbramiento y la luz solar no se proyecte directamente sobre la superficie de trabajo. Para ello se utilizarán persianas, estores, cortinas y toldos, destinados a controlar tanto la radiación solar directa como el posible deslumbramiento.

LA ILUMINACIÓN DE LOS LUGARES DE TRABAJO DEBERÁ CUMPLIR, ADEMÁS, EN CUANTO A SU DISTRIBUCIÓN Y OTRAS CARACTERÍSTICAS, LAS SIGUIENTES CONDICIONES:

- a) La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.



b) Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.

c) Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.

d) Se evitarán los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.

e) No se utilizarán sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos (efecto óptico que se produce al iluminar mediante destellos, un objeto que se mueve en forma rápida y periódica).

Los lugares de trabajo, o parte de los mismos, en los que un fallo del alumbrado normal suponga un riesgo para la seguridad de los trabajadores dispondrán de un alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad. Así mismo, los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendio o de explosión, cumpliendo, a tal efecto, lo dispuesto en la normativa específica vigente.

LOS NIVELES MÍNIMOS DE ILUMINACIÓN DE LOS LUGARES DE TRABAJO SERÁN LOS SIGUIENTES:

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO (*) NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)

Zonas donde se ejecuten tareas con:

1º Bajas exigencias visuales	100
2º Exigencias visuales moderadas	200
3º Exigencias visuales altas	500
4º Exigencias visuales muy altas	1.000

Areas o locales de uso ocasional 50

Areas o locales de uso habitual 100

Vías de circulación de uso ocasional 25

Vías de circulación de uso habitual 50

(*) El nivel de iluminación de una zona en la que se ejecute una tarea se medirá a la altura donde ésta se realice; en el caso de zonas de uso general a 85 cm. del suelo y en el de las vías de circulación a nivel del suelo.

DEBES DIFERENCIAR.....

❖ **“Zona donde se ejecuten tareas”** es cualquier zona donde el trabajador tenga que realizar una función visual en el trascurso de su actividad.

❖ **“Area o local” (de uso habitual u ocasional)** es cualquier otra área del centro de trabajo, edificada o no, en la que los trabajadores deban permanecer o a la que puedan acceder en razón de su trabajo. Se consideran incluidos e los servicios higiénicos y locales de descanso, los locales de primeros auxilios y los comedores

❖ **“Vía de circulación”** es cualquier lugar de trabajo destinado a la circulación de personas o vehículos, ya sea en interiores o en exteriores.

Estos niveles mínimos deberán duplicarse cuando concurren las siguientes circunstancias:

a) En las áreas o locales de uso general y en las vías de circulación, cuando por sus características, estado u ocupación, existan riesgos apreciables de caídas, choques u otros accidentes.

b) En las zonas donde se efectúen tareas, cuando un error de apreciación visual durante la realización de las mismas pueda suponer un peligro para el trabajador que las ejecuta o para terceros o cuando el contraste de luminancias o de color entre el objeto a visualizar y el fondo sobre el que se encuentra sea muy débil (por ejemplo, igualación de colores, cosido de telas con hilo del mismo color, etc)

No obstante, estos límites no serán aplicables en aquellas actividades cuya naturaleza lo impida.

9.- Servicios higiénicos y locales de descanso

AUNQUE SEA OBVIO, RECUERDA QUE ...

Los lugares de trabajo dispondrán de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. Se evitará toda circunstancia que posibilite la contaminación del agua potable. En las fuentes de agua se indicará si ésta es o no potable, siempre que puedan existir dudas al respecto.

I. Vestuarios, duchas, lavabos y retretes:

- ❖ Los lugares de trabajo dispondrán de vestuarios, cuando los trabajadores deban llevar ropa especial de trabajo y no se les pueda pedir, por razones de salud o decoro, que se cambien en otras dependencias.

- ❖ Los vestuarios estarán provistos de asientos y de armarios o taquillas individuales con llave, con capacidad suficiente para guardar la ropa y el calzado. Los armarios o taquillas para la ropa de trabajo y para la de calle estarán separados cuando ello sea necesario por el estado de contaminación, suciedad o humedad de la ropa de trabajo.
- ❖ Cuando los vestuarios no sean necesarios, los trabajadores deberán disponer de colgadores o armarios para colocar su ropa.
- ❖ Los lugares de trabajo dispondrán, en las proximidades de los puestos de trabajo y de los vestuarios, de locales de aseo con espejos, lavabos con agua corriente, caliente, jabón y toallas individuales u otro sistema de secado con garantías higiénicas. Dispondrán además de duchas de agua corriente, caliente y fría, cuando se realicen habitualmente trabajos sucios, contaminantes o que originen elevada sudoración. En tales casos, se suministrarán a los trabajadores los medios especiales de limpieza necesarios.

El número recomendable de locales de aseo es de uno por cada 10 trabajadores o fracción de éstos. En cuanto al número de duchas se recomienda una ducha por cada diez trabajadores o fracción que finalicen su jornada simultáneamente.

Los locales de aseo estarán en recintos individuales, y el número de inodoros recomendable será el de uno por cada 25 hombres y uno por cada 15 mujeres, o fracción, que trabajen en la misma jornada.

- ❖ Si los locales de aseo y los vestuarios están separados, la comunicación entre ambos deberá ser fácil
- ❖ Los lugares de trabajo dispondrán de retretes, dotados de lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos.
- ❖ Los retretes dispondrán de descarga automática de agua y papel higiénico y en los retretes que hayan de ser utilizados por mujeres se instalarán recipientes especiales y cerrados. Las cabinas estarán provistas de una puerta con cierre interior y de una percha.

- ❖ Las dimensiones de los vestuarios, de los locales de aseo, así como las respectivas dotaciones de asientos, armarios o taquillas, colgadores, lavabos, duchas e inodoros, deberán permitir la utilización de los mismos sin dificultades o molestias, teniendo en cuenta en cada caso el número de trabajadores que vayan a utilizarlos simultáneamente. Dichos locales, instalaciones y equipos serán de fácil acceso, adecuados a su uso y de características constructivas que faciliten su limpieza.

- ❖ Los vestuarios, locales de aseos y retretes estarán separados para hombres y mujeres. No se utilizarán para usos distintos de aquellos para los que estén destinados.

2. Locales de descanso:

- ❖ Cuando la seguridad o la salud de los trabajadores lo exijan, en particular bien por el tipo de actividad o del número de trabajadores, éstos dispondrán de un local de descanso de fácil acceso, excepto cuando personal trabaje en despachos o en lugares de trabajo similares que ofrezcan posibilidades de descanso equivalentes durante las pausas

- ❖ Las dimensiones de los locales de descanso y su dotación de mesas y asientos con respaldos serán suficientes para el número de trabajadores que deban utilizarlos simultáneamente.

- ❖ Los lugares de trabajo en los que sin contar con locales de descanso, el trabajo se interrumpa regular y frecuentemente, dispondrán de espacios donde los trabajadores puedan permanecer durante esas interrupciones, si su presencia durante las mismas en la zona de trabajo supone un riesgo para su seguridad o salud o para la de terceros.

- ❖ Cuando existan dormitorios en el lugar de trabajo, éstos deberán reunir las condiciones de seguridad y salud exigidas para los lugares de trabajo y permitir el descanso del trabajador en condiciones adecuadas.

ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS QUE...

Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas.

Desde la publicación de la ley antitabaco, sólo se permite fumar en las zonas que estén al aire libre, salvo que la empresa lo prohíba, por lo que no se puede fumar en los lugares de descanso.

En los trabajos al aire libre, cuando la seguridad o la salud de los trabajadores lo exijan, en particular en razón del tipo de actividad o del número de trabajadores se dispondrán de un local de descanso de fácil acceso. Si existe alejamiento entre el centro de trabajo y el lugar de residencia de los trabajadores, que les impida regresar cada día a la misma, estos trabajadores dispondrán de locales adecuados destinados a dormitorios y comedores, reunir las condiciones necesarias de seguridad y salud, de forma que permitan el descanso y la alimentación de los mismos en condiciones adecuadas.



10.- Materiales y locales de primeros auxilios

Los lugares de trabajo dispondrán del material y, en su caso, de los locales necesarios para la prestación de primeros auxilios a los trabajadores accidentados, de acuerdo las siguientes características:

1.- Deberá ser adecuado, en cuanto a su cantidad y características, al número de trabajadores, a los riesgos a que estén expuestos y a las facilidades de acceso al centro de asistencia médica más próximo. El material de primeros auxilios deberá adaptarse a las atribuciones profesionales del personal habilitado para su prestación

2.- La situación o distribución del material en el lugar de trabajo y las facilidades para acceder al mismo y para, en su caso, desplazarlo al lugar del accidente, deberán garantizar que la prestación de los primeros auxilios pueda realizarse con la rapidez que requiera el tipo de daño previsible.

3.- Todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de:

- ❖ Un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados.
- ❖ Gasas estériles
- ❖ Algodón hidrófilo,
- ❖ Venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables

- 4.- El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado
- 5.- Los lugares de trabajo de más de 50 trabajadores deberán disponer de un local destinado a primeros auxilios y otras posibles atenciones sanitarias. También deberán disponer del mismo los lugares de trabajo de más de 25 trabajadores para los que así lo determine la autoridad laboral, teniendo en cuenta la peligrosidad de la actividad desarrollada y las posibles dificultades de acceso al centro de asistencia médica más próximo.
- 6.- Los locales de primeros auxilios dispondrán, como mínimo, de un botiquín, una camilla y una fuente de agua potable. Estarán próximos a los puestos de trabajo y serán de fácil acceso para las camillas.
- 7.- El material y locales de primeros auxilios deberán estar claramente señalizados.

11.- Derechos de las personas trabajadoras y de la RLT

1.- Derecho de información: El empresario deberá garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una información adecuada sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse



2.- Consulta y participación de los trabajadores: el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- a) Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
- b) Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
- c) Las medidas adoptadas

En las empresas que cuenten con representantes de los trabajadores, la información a que se refiere el presente apartado se facilitará por el empresario a los trabajadores a través de dichos representantes; no obstante, deberá informarse directamente a cada trabajador de los riesgos específicos que afecten a su puesto de trabajo o función y de las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

RECUERDA

que el empresario deberá consultar a los trabajadores, y permitir su participación, en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo. Los trabajadores tendrán derecho a efectuar propuestas al empresario, así como a los órganos de participación y representación (Delegados de Prevención y Comité de Seguridad y Salud) dirigidas a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud en la empresa.

12.- REFERENCIAS

Normativa:

- ◆ Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- ◆ Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- ◆ Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- ◆ Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- ◆ Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de la construcción.
- ◆ Real Decreto 2267/2004, de 3 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios
- ◆ Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión
- ◆ Real Decreto 223/2008, relativo a las condiciones técnicas y garantías de seguridad en líneas eléctricas de alta tensión.
- ◆ Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- ◆ Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la ley 28/2005, de 26 de diciembre

Notas técnicas emitidas por el INHSP

- ◆ Nota Técnica de Prevención del INSHT NTP 434 sobre Superficies de trabajo seguras NTP 852
- ◆ Nota Técnica de Prevención del INSHT NTP 852 sobre almacenamiento de estanterías metálicas.

Enlaces:

- ◆ Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de UGT-Euskadi: www.saludlaboral.ugteuskadi.net/
- ◆ Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales: <http://www.funprl.es>
- ◆ Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales, Osalan: www.osalan.euskadi.net/
- ◆ Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo: www.insht.es
- ◆ Inspección de Trabajo del País Vasco: www.gizartelan.ejgv.euskadi.net
- ◆ Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo: <http://osha.europa.eu/es/>

Direcciones de interés:

- ◆ **Oficina Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales UGT-Euskadi.**

BILBAO: Colón de Larreategui, 46 bis

VITORIA: San Antonio, 45 bajo

DONOSTIA: Catalina de Erauso, 7 bajo

saludlaboral@ugteuskadi.org
<http://saludlaboral.ugteuskadi.org>
Teléfono: 944 257 683

- ◆ Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud en el Trabajo

CENTRO TERRITORIAL DE ARABA
José Atxotegi, I. 01009 Vitoria-Gasteiz
Tlf: 945.01.68.00 ☐ Fax: 945.01.68.01
Email: osalancatga@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE GIPUZKOA

Maldatxo bidea s/n. 20012 Donostia

Tlf: 943.02.32.62 □ Fax: 943.02.32.51

Email: osalancatdo@ej-gv.es

CENTRO TERRITORIAL DE BIZKAIA

Camino de la Dinamita s/n (Monte Basatxu). 48903 Cruces-Barakaldo (Bizkaia)

Tlf: 94.403.21.79 □ Fax: 94.403.21.07

Email: osalancatba@ej-gv.es

◆ Inspección de Trabajo del País Vasco

SUBDIRECCIÓN DE LA INSPECCIÓN DE TRABAJO DEL PAÍS VASCO

c/ Donostia-San Sebastian, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

Tf.: 945 019 320 □ Fax: 945 019 415

E-mail: itpv@ej-gv.es

INSPECCIÓN DE TRABAJO EN ARABA-ÁLAVA

General Alava, 10-2º. 01005 Vitoria-Gasteiz

Tf.: 945 062 100 □ Fax: 945 062 101

E-mail: itpv-alava@ej-gv.es

INSPECCIÓN DE TRABAJO EN BIZKAIA

Gran Vía, 50-3º. 48011 Bilbao

Tf.: 944 032 700 □ Fax: 944 032 701

E-mail: itpv-bizkaia@ej-gv.es

INSPECCIÓN DE TRABAJO EN GIPUZKOA

Podabines, 1-4º. 20010 Donostia-San Sebastián

Tf.: 943 023 550 □ Fax: 943 023 551

E-mail: itpv-gipuzkoa@ej-gv.es

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

C/ Torrelaguna, 73. 28027 Madrid

Telf.: 91 363 41 00

www.mtas.es/insht/principal/consul_cnnt.htm

◆ Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

C/ Príncipe de Vergara, 108, 6ª Planta. 28002 Madrid

Telf.: 91 535 89 15

www.funprl.es

e-mail: fundacion@funprl.es

Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo

C/ Gran Vía, 33. 48009 Bilbao

Telf.: 94 479 43 60

<https://osha.europa.eu/es/front-page>



**OFICINAS TECNICAS DE SALUD
LABORAL DE UGT-EUSKADI**
saludlaboral@ugteuskadi.org
<http://saludlaboral.ugteuskadi.org>

BILBAO
Colón de Larreategui,
46 bis-5ª planta
tel: 94 425 76 83

VITORIA -GASTEIZ
San Antonio, 45 bajo
tel: 945 15 00 28

DONOSTIA - SAN SEBASTIAN
Catalina de Erauso 7-9 bajo
tel: 943 44 58 74

Con la Financiación de:
IT-0049/2013

