

INSTRUCCIÓN TÉCNICA OPERATIVA

Medidas adicionales de protección para la realización de actividades con EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS

1. OBJETO

Adaptar las evaluaciones de riesgos realizadas en los diferentes centros de trabajo de la Administración General de la Comunidad Autónoma de Castilla y León y sus Organismos Autónomos, excepto SACYL, a la modificación del *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 por disposición final primera Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo*, con el fin de incluir las medidas contenidas en esta instrucción en la planificación de la actividad preventiva como resultado de la evaluación de riesgos

2. ALCANCE

Afectará a todas las personas que ocupen los puestos de trabajo en los que:

- Se realicen trabajos al aire libre y/o en lugares de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados.
- En su evaluación de riesgos laborales se haya identificado el riesgo de Exposición a temperaturas ambientales extremas.

3. DESARROLLO

Con motivo de la entrada en vigor del Real Decreto-Ley 4/2023, de 11 de mayo y desde la recepción de esta instrucción, se deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:

3.1. GESTIÓN DOCUMENTAL

Las personas responsables de los centros de trabajo deberán actualizar la última revisión de la evaluación de riesgos laborales y planificación de las acciones preventivas de su centro, anexando esta instrucción en los puestos de trabajo en los que esté identificado el riesgo de Exposición a temperaturas ambientales extremas (Código riesgo 140).

3.2. CRITERIO DE PLANIFICACIÓN PREVENTIVA

Las medidas preventivas recogidas en esta instrucción técnica serán incluidas en la planificación preventiva de cada centro de trabajo, asignándoles un plazo de ejecución inmediato, entendiéndose que su aplicación será necesaria desde la hora de comienzo, hasta la finalización, de los **AVISOS DE**

FENÓMENOS METEOROLÓGICOS ADVERSOS POR TEMPERATURAS EXTREMAS MÁXIMAS DE NIVEL NARANJA O ROJO, emitidos por la Agencia Estatal de Meteorología en su área de influencia¹.

Por ello, las personas responsables de la planificación de las actividades/tareas desarrolladas por los diferentes puestos de trabajo deberán informarse de los avisos de fenómenos meteorológicos adversos con la suficiente antelación para poder aplicar las medidas organizativas necesarias.

3.3. RECOMENDACIONES GENERALES

Durante la toda la época estival se deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones generales:

- Priorizar, en las tareas desarrolladas a la intemperie, el ajuste de los recorridos para evitar las zonas de sol en los momentos de mayor intensidad.
- Priorizar, en el desarrollo de las tareas a realizar, los lugares frescos y con sombra
- Organizar las tareas de forma que se minimice el tiempo de permanencia en los lugares más calurosos.
- Utilizar las ayudas mecánicas disponibles. Trabajar a un ritmo adecuado, sin prisas.
- Posibilitar la realización de pausas para poder hidratarse en los lugares con más sombras.
- Realizar descansos en lugares adecuados, a ser posible frescos, cubiertos o a la sombra.
- Advertir a las personas vulnerables a temperaturas extremas (aquellas que pudieran padecer enfermedades crónicas, diabetes, cardiopatías, los que pudieran tener tratamientos médicos concretos, las embarazadas y madres en periodo de lactancia), que deben informar de esta condición a la persona responsable del centro para que éste pueda actuar en consecuencia comunicándolo a los Servicios de Prevención, con el fin de que se valore su estado de salud y se determinen las restricciones necesarias.

El personal afectado por esta instrucción, deberá:

- Informar de los de los problemas detectados que puedan suponer un aumento de riesgo: fallos del abastecimiento de agua, de los sistemas de climatización de los equipos...
- Hidratarse con frecuencia con agua o bebidas isotónicas, evitando bebidas azucaradas, alcohol, bebidas con cafeína o medicamentos no prescritos por un facultativo. Se recomienda beber pequeñas cantidades de agua frecuentemente antes de tener sed. La hidratación es fundamental para una adecuada regulación térmica
- Comer fresco y sano evitando hacer comidas copiosas con alto contenido calórico y aumentando la ingesta de verduras y fruta.
- Evitar la conducción en caso de estar indispuesto.
- Evitar el trabajo en solitario.
- Dormir suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.
- Evitar exposición directa del sol sobre la cabeza, utilizar gorra y protección solar.

¹https://www.aemet.es/documentos/es/el tiempo/prediccion/avisos/plan_meteoalerta/plan_meteoalerta.pdf

- En caso de advertir cualquier síntoma compatible con un golpe de calor avisar de inmediato a su responsable.

3.4. MEDIDAS INFORMATIVAS:

Las personas responsables de los centros deberán informar y formar al personal afectado por esta instrucción sobre los riesgos derivados de la exposición a condiciones climatológicas adversas, temperaturas extremas, prestando especial importancia a las temperaturas altas (golpes de calor), haciendo entrega del ANEXO 2.

3.5. MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Durante la vigencia de los avisos de fenómenos meteorológicos adversos por temperaturas extremas máximas de nivel naranja o rojo , y/o avisos especiales de ola de calor emitidos por la agencia estatal de meteorología, las personas responsables de centro de las zonas afectadas, deberán prestar especial atención a las personas vulnerables a temperaturas extremas y que realicen trabajos en el exterior, ya que, durante el tiempo de vigencia de alguno de los niveles de riesgo, se deberá adaptar su puesto de trabajo para minimizar el riesgo de exposición.

Para el resto de la plantilla se deberá adaptar la planificación de las actividades/tareas desarrolladas cuando el trabajo físico desarrollado por los trabajadores/as supongan un gasto metabólico medio/pesado/ o muy pesado (ver anexo 1) teniendo en cuenta a los siguientes criterios:

- A. Programar las actividades a realizar durante las horas de menos calor.
- B. En el caso de tener que realizar el trabajo en un horario concreto, que coincida con la duración del aviso, deberá posponerse a jornadas en las que no exista aviso.
- C. Si el cambio de planificación no puede ajustarse a los anteriores supuestos, se deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:
 - Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tareas siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
 - Limitar tanto como sea posible el trabajo físico. Si se realiza alguna actividad, aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación en zonas de sombra.
 - Evitar el uso de ropa de trabajo o de protección que obstaculice la eliminación de calor corporal generado si no es estrictamente necesario (la ropa de protección solo debe usarse para proteger del riesgo al que están destinada).
 - Facilitar el acceso a agua potable y fresca (no fría) cerca de los puestos de trabajo, o dar instrucciones para que los trabajadores/as lleven bebidas (cantimplora o similar) cuando no hay acceso a la misma.
 - Evitar el trabajo individual, favoreciendo el trabajo en equipo para facilitar la supervisión mutua de los trabajadores/as.

- Informar, al personal afectado por esta instrucción, de la necesidad de dejar la actividad que esté realizando en caso de que presente alguno de los síntomas relacionados con la exposición al calor, así como de evitar conducir en esta situación.
- Se adoptarán medidas técnicas que reduzcan la exposición solar utilizando toldos o sistemas que permitan crear zonas de sombra, en aquellos lugares en los que no existen elementos que la generan.

En aquellos casos en que no se pueda garantizar la debida protección de la persona trabajadora, se prohíbe el desarrollo de determinadas tareas durante las horas del día en las que se den fenómenos meteorológicos adversos.

Además, para el personal afectado por el PEA SST-06.04 MEDIDAS ESPECÍFICAS DE EMERGENCIA EN ACTIVIDADES FORESTALES Y DE VIGILANCIA Y CONTROL DEL MEDIO NATURAL se deberá establecer un sistema de seguimiento y supervisión de posibles situaciones puntuales de con riesgo incrementado de accidente, aumentando las pautas de comunicación en todas las rutinas de trabajo, debiéndose establecer comunicación y seguimiento a través de las vías instauradas (móvil o radio) así como la previsión de actuaciones de intervención en caso de ser necesario.

ANEXO 1

Tasa metabólica por categorías de actividad (UNE-EN ISO 8996)

Trabajo ligero

- Los trabajos manuales ligeros y sedentarios (escribir en un teclado, escribir, dibujar, coser, contabilidad...)
- Trabajar sentado: con pequeñas herramientas, de inspección de montaje, o en la clasificación de materiales ligeros
- Trabajo con los brazos y las piernas (conducir vehículos ligeros , maniobrar un interruptor de pie o pedal)
- Trabajo de pie (fresado, taladrado, pulido, mecanizado de piezas pequeñas)

Trabajo Medio

- Trabajo continuado de las manos y los brazos (clavar, atornillar, limar ...)
- Trabajo con los brazos y las piernas (conducción de vehículo pesado: tractores, camiones ...)
- Trabajo que implique actividad ocasional de los brazos y el tronco (trabajo con martillo neumático, enyesado, recolección de frutas y hortalizas...)
- Manipulación manual ocasional de objetos moderadamente pesados.
- Caminar rápido (3,5 a 5,5 km/h), o caminar con menos 10 kg de carga.

Trabajo Pesado

- Trabajo intenso de brazos y el tronco
- Manipulación manual de cargas pesadas: materiales de obra, sacos cemento, cajas, bultos....
- Trabajo de aserrado a mano, cepillado, trabajo de carga con pala manual...
- Caminar a paso ligero (5.5 a 7 km / h), o caminar a 4 km / h, con cargas de hasta 25 kg
- Empujar o tirar de los carros, carretillas con carga pesada
- Colocación de bloques de hormigón.

Trabajo Muy Pesado

- Trabajo muy rápido e intenso (por ejemplo, descargar objetos pesados)
- Trabajar con maza pesada y con ambas manos o hacha (> 4.4 kg, 15 golpes / min)
- Manejo de pala pesada, cavar zanjas
- Subir escaleras o escalas
- Caminar a paso ligero, correr (por encima de 7 km / h)

ANEXO 2: INFORMACIÓN