

Calor a la feina mesures i drets per protegir la salut dels treballadors aquest estiu

L'arribada de les altes temperatures i els episodis cada vegada més freqüents de calor extrema obliguen les empreses a reforçar les mesures de prevenció per protegir la salut de les persones treballadores.

L'exposició prolongada a temperatures elevades pot provocar deshidratació, esgotament per calor, marejos, pèrdua de concentració, cops de calor i altres problemes de salut que poden arribar a ser greus.

Per aquest motiu, el [Protocol d'actuació per prevenir els efectes de la calor en el treball impulsat per la Generalitat de Catalunya](#) recorda que les empreses han d'avaluar aquest risc i adoptar les mesures preventives necessàries en funció de cada activitat i de les condicions reals del lloc de treball.

Des de la **USOC** recordem que la prevenció davant la calor no és una recomanació voluntària, sinó una obligació empresarial derivada de la normativa de prevenció de riscos laborals. L'augment dels episodis de temperatures extremes fa que aquesta qüestió sigui cada vegada més important en sectors com la construcció, la neteja viària, la recollida de residus, la jardineria, l'agricultura, el transport, la logística o qualsevol activitat desenvolupada a l'aire lliure.

Què diu la normativa?

La protecció davant les temperatures extremes no és només una recomanació preventiva. Des de l'any 2023, la normativa estatal obliga les empreses a adoptar mesures específiques davant fenòmens meteorològics adversos, especialment en activitats desenvolupades a l'aire lliure.

El [Reial decret llei 4/2023](#) va modificar la normativa de prevenció de riscos laborals per establir que, quan es produeixin episodis de temperatures extremes i no es pugui garantir la protecció de les persones treballadores, les empreses han d'adaptar les condicions de treball i adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició al risc.

Quan aquestes mesures no siguin suficients per garantir la seguretat i la salut de la plantilla, s'haurà de preveure la reducció o modificació de la jornada i, si cal, la paralització temporal dels treballs afectats.

Les mesures preventives davant la calor

El protocol de la Generalitat assenyala que les actuacions preventives han de combinar mesures organitzatives, tècniques, formatives i d'equipament personal. L'objectiu és reduir l'exposició a la calor i protegir la salut de les persones treballadores.

Entre les principals mesures que les empreses han de valorar i aplicar segons l'activitat desenvolupada i l'avaluació de riscos destaquen les següents:

1. Adaptar els horaris de treball

Sempre que sigui possible, s'han d'ajustar els horaris per evitar les hores del dia amb temperatures més elevades i major exposició a la radiació solar.

2. Reorganitzar les tasques més exigents

Les feines que requereixen un major esforç físic o una exposició directa al sol s'han de programar en les franges horàries de menor risc tèrmic.

3. Garantir pauses de recuperació

Les pauses han de ser suficients i estar integrades dins del temps efectiu de treball per permetre que les persones treballadores recuperin la temperatura corporal i evitin situacions d'estrès tèrmic.

4. Facilitar espais de descans adequats

Les empreses han de disposar de zones de descans diferenciades dels espais de treball, preferentment ombrejades o climatitzades.

5. Garantir aigua potable fresca durant tota la jornada

L'accés a aigua potable fresca ha d'estar garantit en tot moment i en quantitat suficient per afavorir una hidratació freqüent.

6. Establir rotacions i relleus

En les tasques amb una elevada càrrega física o una exposició prolongada a la calor, s'han de valorar rotacions entre treballadors per reduir el temps d'exposició.

7. Evitar el treball en solitari

Especialment en situacions de risc mitjà o alt, és important afavorir el treball en equip perquè qualsevol incidència es pugui detectar i atendre ràpidament.

8. Proporcionar ombra i climatització

El protocol recomana instal·lar elements d'ombra en els treballs a l'exterior i disposar de sistemes de climatització o refrigeració adequats en els espais tancats quan sigui necessari.

9. Facilitar roba adequada i protecció solar

La roba de treball ha de ser lleugera, transpirable i compatible amb els requisits de seguretat de cada activitat. També s'ha de promoure l'ús de gorres, barrets, ulleres de sol i protectors solars quan les condicions de treball ho requereixin.

10. Modificar o interrompre l'activitat si existeix risc

Quan les condicions ambientals no permetin garantir la seguretat i la salut de les persones treballadores, el protocol preveu la limitació, modificació o interrupció temporal de l'activitat com a mesura preventiva. Aquesta possibilitat adquireix una especial rellevància durant episodis de calor extrema.

Formació i informació: una eina clau de prevenció

El protocol també destaca la importància que les persones treballadores coneguin els riscos associats a la calor i sàpiguen actuar davant els primers símptomes.

Les empreses han de proporcionar informació clara sobre les mesures preventives i oferir formació específica per identificar situacions de risc i saber com actuar en cas d'emergència. Igualment, es recomana utilitzar materials visuals, comunicacions directes i recordatoris periòdics durant les èpoques de més risc.

Entre els principals símptomes d'alerta destaquen:

- Set intensa.
- Mal de cap.
- Marejos.
- Debilitat o cansament excessiu.
- Rampes musculars.
- Confusió o dificultats de concentració.
- Pell molt calenta o envermellida.

Davant qualsevol d'aquests signes, és fonamental traslladar la persona afectada a una zona fresca, facilitar-li hidratació i activar els protocols d'emergència si la situació ho requereix.

El paper dels delegats i delegades de prevenció

La representació legal dels treballadors té un paper fonamental per garantir que les mesures preventives es compleixen. Els delegats i delegades de prevenció poden exigir que l'avaluació de riscos contempli específicament l'exposició a la calor, verificar que s'apliquen les mesures necessàries i traslladar qualsevol incidència a l'empresa.

També és important que participin en la planificació preventiva, revisin els protocols interns i vetllin perquè la informació arribi de manera clara a tota la plantilla, especialment en els sectors amb una exposició més elevada.

Els teus drets davant la calor

Les persones treballadores tenen dret a:

- Que l'empresa avalui adequadament el risc derivat de la calor.
- Rebre informació i formació específica sobre els riscos i les mesures preventives.
- Disposar d'aigua potable fresca i accessible durant la jornada.
- Que s'adoptin les mesures preventives necessàries d'acord amb l'avaluació de riscos, incloent-hi, quan correspongui, pauses, rotacions, espais de descans adequats o adaptacions de l'organització del treball.
- Que les condicions de treball s'adaptin davant situacions de calor extrema.
- Que l'activitat es modifiqui o s'interrompi quan no sigui possible garantir la seguretat i la salut de la plantilla.

Una qüestió de salut laboral

L'increment de les temperatures extremes derivat del canvi climàtic fa que aquest risc sigui cada vegada més present en molts sectors. Per això, des de la **USOC** insistim que la protecció de la salut de les persones treballadores ha de ser una prioritat i que cap activitat laboral s'ha de desenvolupar en condicions que posin en perill la seva seguretat.

La calor és un risc laboral prevenible. Conèixer els drets, aplicar les mesures preventives adequades i exigir el compliment de la normativa és la millor manera d'evitar accidents i protegir la salut als centres de treball.

Si tens dubtes, no dubtis a contactar amb el teu referent sindical a la USOC.