



PROCEDIMENT DAVANT LES ONADES DE CALOR

Normativa

- Llei 31/1995 PRL - Marc general
Obliga l'empresari a garantir la seguretat i salut de tots els aspectes del treball.
- RD 486/1997 - Estableix les disposicions mínimes de seguretat i salut als llocs de treball, incloent-hi condicions termohigromètriques.
- RD-Llei 4/2023 - Prohibeix la realització de determinades tasques durant les hores de més risc davant alertes meteorològiques de nivell taronja o vermell emeses pel Servei Meteorològic de Catalunya.
- RD-Llei 8/2024 - Reforça les mesures de protecció per a col·lectius vulnerables i l'adaptació de les jornades laborals davant fenòmens climàtics adversos.

Perills de la calor

El cos humà necessita mantenir-se a 37°C. Quan l'entorn impedeix alliberar calor, el sistema de refrigeració del cos pot fallar.

L'estrès tèrmic afecta també la concentració, els reflexos i la presa de decisions. I augmenta la possibilitat de patir accidents.

Factors que augmenten el risc

- Temperatura i humitat:
Per sobre de 30°C y 70% HR, la suor deixa de refredar eficaçment i el risc es dispara.
- Nits tropicals: Temperatures nocturnes per sobre de 25°C impedeixen la recuperació de l'organisme. Arribes a la feina ja esgotat/ada.
- Esforç físic intens: Cavar, carregar o treballar amb eines pesades genera calor interna addicional.
- Roba i EPIs: Que sigui ignífuga o equips de protecció impedeixen l'evaporació i augmenten la càrrega tèrmica.
- Terminis i pressió: Saltar-se les pauses o temps d'hidratació multiplica el risc d'accident.

Índex de calor

Combina temperatura i humitat per saber la calor real que se sent al teu cos.

Amb l'alta humitat, la suor no s'evapora i l'organisme no pot refredar-se.

Temperatura aparent segons °C y % humitat:

Temp. mitjana	40% HR	50% HR	60% HR	70% HR	80% HR
27°C	27°C	28°C	29°C	30°C	31°C
29°C	29°C	31°C	33°C	35°C	37°C
32°C	32°C	34°C	37°C	40°C	43°C
35°C	35°C	38°C	42°C	46°C	51°C
38°C	38°C	43°C	48°C	54°C	—

Es mesura a l'ombra i sense vent. Amb sol directe, suma entre 8°C i 15°C al resultat.

Nivell de risc segons resultat

- 27–32°C → Precaució.
- 33–40°C → Precaució extrema.
- 41–54°C → Perill.
- +54°C → Perill extrem. Cop de calor imminent.

Grups vulnerables

- Majors de 55 anys.
- Persones embarassades.
- Prenent medicació.
- Amb malalties cròniques.



Mesures preventives essencials

- Beu aigua cada 15–20 minuts tot i que no tinguis set. Aigua fresca entre 10°C i 15°C. Res d'alcohol, begudes amb sucre ni excés de cafeïna.
- Evita l'horari crític: l'hora solar pic és de 14:00 a 17:30. Avança les tasques més dures a primera hora del matí.
- Utilitza les zones d'ombra i refugis climàtics per descansar. Mai treballis només en condicions de risc.
- Posa't roba adequada: teixits naturals (coto o lli), colors clars i roba ample. Protegeix el cap amb una gorra o barret. Aplica protector solar FPS 30+.
- Menja lleuger: fruita i verdura en lloc de menjar pesats. Continua hidratant-te fora de la jornada.
- Dorm 7–8 hores i refrescat en acabar la jornada. La fatiga acumulada multiplica el risc d'accident.

Aclimatació gradual

El cos triga entre 7 i 14 dies en adaptar-se a la calor. Si tornes després d'una baixa o vacances, augmenta l'exposició a poc a poc.

- Dia 1: 50% de la jornada, només tasques lleugeres.
- Dies 2 al 5: augmenta un 10% cada dia.
- Dia 6 en endavant: jornada completa amb vigilància activa.

Els teus drets i obligacions

L'empresa ha de notificar el nivell de risc diari, donar-te accés a aigua fresca, garantir zones de descans a l'ombra i adaptar els horaris davant alertes taronges o vermelles del Servei Meteorològic de Catalunya.

Informa de qualsevol símptoma, respecta les pauses, no treballis en solitari en situacions de risc i comunica incidències en la climatització o falta d'aigua.

Amb alertes taronges o vermelles, les tasques d'esforç físic més alt a l'aire lliure han de suspendre's o reorganitzar-se per llei (RD-Llei 4/2023).

Davant un cop de calor:

- Atura tot esforç immediatament i busca l'ombra o un lloc fresc.
- Refreda i mulla la roba de la persona amb aigua fresca. Aplica compreses fredes al coll, axelles i engonals.
- Hidrata si està conscient i sense nàusees: aigua o beguda isotònica. Mai amb begudes alcohòliques.
- No deixis sola a la persona i vigila el seu estat en tot moment.
- Si està inconscient o vomita, posa a la persona en posició lateral de seguretat (PLS).
- Durant una convulsió, no intentis i immobilitza a la persona. Protegeix el cap.

Número d'emergències: 112