

DISPOSICIONS GENERALS

Decrets de l'Alcaldia

Decret. En ús de les facultats conferides a aquesta Alcaldia per l'article 21 de la Llei Reguladora de les Bases del Règim Local, i l'article 13 de la Carta Municipal, disposo;

Primer. *Assignar* un lloc de treball 2850E del vigent catàleg de llocs de treball adscrit a Tresoreria, amb la denominació d'Adjunt/a a la Tresoreria i les funcions que s'indiquen en el document annex.

Barcelona, 28 de gener de 2001. L'alcalde, Jordi Hereu i Boher
(Ref. 11-OR000004)

ANNEX1: DESCRIPCIÓ DE LES FUNCIONS DEL LLOC DE TREBALL D'ADJUNT/A A LA TRESORERIA

Adjunt/a a la Tresoreria

Òrgan superior immediat: Tresoreria

Nivell associat: 2850E

Missió:

Assistir a la Tresoreria així com coordinar i impulsar les diferents activitats que li siguin encarregades.

Funcions principals:

Executar les demandes i exercir les facultats que de manera expressa li siguin encarregades per la Tresoreria.

Actuar com a representant i/o substituir a la Tresoreria en cas d'absència.

Assistir, col·laborar i donar suport a la Tresoreria.

Qualsevol altre funció similar que li sigui encarregada.

Decret. En ús de les facultats conferides a aquesta Alcaldia per l'article 13 de la Carta Municipal de Barcelona, disposo;

Aprovar el procediment adjunt de Coordinació d'Activitats empresarials i els seus annexos, aprovat el 15 d'octubre de 2010 pel Comitè de Seguretat i Salut, en el qual s'estableixen les pautes, en matèria de prevenció de riscos laborals, a seguir pels contractistes que realitzin activitats o prestin serveis per a l'Ajuntament de Barcelona i/o els organismes públics vinculats o dependents mancomunats al Servei de Prevenció de Riscos Laborals, amb la finalitat de garantir la seguretat i salut dels treballadors en els termes contemplats en el Reial Decret 171/2004 de Coordinació d'Activitats Empresarials, de 30 de gener".

Barcelona, 29 de desembre de 2010. L'alcalde, Jordi Hereu i Boher
(Ref. 982/10)

Procediment de Seguretat i Salut Laboral

ANNEXOS

Procediment de Coordinació d'activitats empresarials PSSL/09

Elaborat: Departament de Prevenció de Riscos Laborals	Revisat: Direcció de Serveis de Gestió i Relacions Laborals	Aprovat: Gerència de Recursos Humans i Organització
Signatura	Signatura	Signatura
Data: 15/10/10	Data: 15/10/10	Data: 15/10/10

Índex de revisions		
Revisió	Data	Motiu
00	15/10/10	Aprovació del Procediment pel CSSL

Data: Còpia controlada <input style="width: 30px; height: 15px;" type="checkbox"/> Còpia no controlada <input style="width: 30px; height: 15px;" type="checkbox"/> Còpia anul·lada <input style="width: 30px; height: 15px;" type="checkbox"/>

Aquest document és d'ús intern de l'Ajuntament de Barcelona i no pot ser reproduït total o parcialment ni pot difondre's a tercers sense l'autorització expressa del Cap del Departament de Prevenció de Riscos Laborals.

ÍNDEX

1. OBJECTE
2. ABAST
3. DEFINICIONS
4. DOCUMENTS DE REFERÈNCIA
5. RESPONSABILITATS
6. DESENVOLUPAMENT
7. ANNEXOS

1. OBJECTE

Aquest procediment té per objecte l'adaptació a l'Ajuntament de Barcelona de la normativa de prevenció de riscos laborals en matèria de coordinació d'activitats empresarials i la determinació dels mitjans de coordinació, quan l'Ajuntament contracta la prestació i/o la gestió d'un servei.

2. ABAST

És d'aplicació a totes les situacions en que empleats/des de l'Ajuntament concorrin amb treballadors/res d'altres empreses públiques o privades, o treballadors/res autònoms/es contractats/des per l'Ajuntament en un mateix centre de treball, propi o aliè.

3. DEFINICIONS*Centre de treball*

Qualsevol àrea, edificada o no, en la que els treballadors/res municipals han de romandre o a la que han d'accedir per raó del seu treball.

Empresari principal

L'empresari que contracta o subcontracta amb altres la realització d'obres o serveis corresponents a la seva pròpia activitat i que es desenvolupa en el seu propi centre de treball.

Empresari titular del centre de treball

L'empresari que té la capacitat de posar a disposició i gestionar el centre de treball.

Empresari concurrent

Quan en un mateix centre de treball coincideixen o s'interfereixen activitats de diverses empreses o treballadors/res autònoms/es, amb o sense relació jurídiques entre ells.

Als efectes exclusius de desenvolupament d'aquest procediment, es defineixen els següents conceptes:

Ajuntament

Dins del terme Ajuntament s'engloben Sectors, Districtes i Organismes Autònoms mancomunats al Servei de Prevenció de Riscos Laborals de l'Ajuntament.

Administrador/a

Es defineix com a tal l'òrgan contractant, normalment el/la Cap de Departament de Recursos Interns dels Districtes, i el/la Cap de Personal i/o Recursos Humans

dels Sectors i Instituts mancomunats al SPRL. En el cas del Sector de Seguretat i Mobilitat aquesta figura correspon al Cap de Logística i infraestructures o bé la unitat contractant corresponent.

Empresari principal – titular

Independentment de si en el contracte l'Ajuntament actua com a empresari principal o titular, a efectes de simplificació, l'Ajuntament assumirà totes les obligacions derivades de la situació d'empresa principal.

Responsable del contracte

Responsable tècnic, gestor del projecte o tècnic responsable del servei. S'entén com a tal el responsable del seguiment del contracte i de la interlocució amb l'adjudicatari.

4. NORMATIVA APLICABLE

Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de riscos laborals (art. 24), reformada per la Llei 54/2003, de 12 de desembre, de reforma del marc normatiu de la prevenció de riscos laborals.

Reial Decret 171/2004, de 30 de gener, pel qual es desenvolupa l'article 24 de la LPRL en matèria de coordinació d'activitats empresarials.

Reial Decret Legislatiu 1/1995, de 24 de març, pel qual s'aprova el text refós de la Llei de l'Estatut dels Treballadors

5. RESPONSABILITATS

➤ *L'Administrador/a*

És el responsable de l'efectiva coordinació d'activitats i d'establir els mitjans de coordinació necessaris sobre els contractes adjudicats al seu sector/districte/organisme autònom mancomunat.

Haurà de gestionar les següents accions:

- En fase de licitació, comprovar amb l'assessorament del Servei de Prevenció de Riscos Laborals (SPRL des d'ara) que la documentació presentada per les empreses sigui completa i adequada. En el cas que sigui incompleta, haurà de notificar-ho a l'empresa per que procedeixi a subsanar aquesta mancança.
- En els Organismes Autònoms Mancomunats, informar als/les delegats/des de prevenció sobre els extrems establerts a l'article 42 de l'Estatut dels Treballadors (d'acord amb l'Annex 4).
- En els Districtes i Sectors, informar al SPRL sobre els extrems que estableix l'article 42 de l'Estatut dels treballadors, per tal que aquest informi als/les delegats/des de prevenció, d'acord amb l'Annex 4.

➤ *Responsable del contracte*

- Realitzar una reunió de coordinació amb l'empresa adjudicatària, on signarà el protocol de coordinació. Arxivar l'acta d'aquesta reunió junt amb la resta de la documentació del contracte.
- Supervisar i controlar el compliment per part dels empleats/des municipals i dels treballadors/res de l'empresa contractista i autònoms/es contractat/des de les normes de seguretat.
- En cas de que l'empresa ens comuniqui que l'activitat contractada pot implicar riscos específics, haurà de comunicar aquesta situació als/les empleats/es municipals, i a la resta d'empreses concurrents, d'acord a la metodologia establerta en aquest procediment.

➤ *L'empresa contractada*

Serà la responsable de:

- Lliurar la informació requerida per l'Ajuntament
- Tenir en compte la informació rebuda de l'Ajuntament en la seva avaluació de riscos i en la planificació de la seva activitat preventiva

- Complir amb les instruccions rebudes per l'Ajuntament
- Comunicar als/les seus/seves treballadors/es i/o subcontractes la informació rebuda per l'Ajuntament

➤ SPRL

És el responsable de

- Assessorar en totes les etapes de la coordinació empresarial
- Informar els/les delegats/des de prevenció de l'Ajuntament en els termes establerts a l'art 42 de l'ET (annex 4)

6. DESENVOLUPAMENT

A continuació es detallen les diferents fases del procediment:

CAS DE CONTRACTACIÓ AMB EMPRESES EXTERNES VIA PROCEDIMENT OBERT, RESTRINGIT O NEGOCIAT.

1.- Fase de licitació de les empreses

Dins dels plecs de clàusules administratives particulars objecte de la licitació que correspongui, s'inclou clausulat en relació a les obligacions de les empreses contractistes en matèria de prevenció de riscos laborals.

- Respecte a la documentació a presentar pels licitadors, les empreses que vulguin licitar per qualsevol contracte amb l'Ajuntament de Barcelona, hauran de presentar juntament amb la resta de documentació requerida pel plec de clàusules administratives, un certificat acreditatiu signat pel representant legal de l'empresa manifestant que disposa de:
 - Modalitat organitzativa preventiva
 - Pla de prevenció
 - Avaluació de riscos per lloc de treball de l'activitat desenvolupada i corresponent Planificació de l'activitat preventiva
 - Equips de treball adequats a la normativa
 - Formació i Informació als treballadors en relació als seus riscos laborals
 - Registre d'entrega dels equips de protecció individual
 - Llistat d'aptituds mèdiques
- Respecte a les obligacions del contractista, les empreses adjudicatàries hauran de presentar en el termini màxim de 15 dies naturals a comptar des del següent al de la notificació de l'adjudicació, i abans de l'inici de l'activitat, els següents documents relacionats amb el desenvolupament de l'activitat preventiva de l'empresa:
 - Modalitat organitzativa preventiva (concert amb el Servei de Prevenció Aliè i/o nomenament de treballador designat incloent la seva formació i/o constitució del Servei de Prevenció Propi o Servei de Prevenció Mancomunat)
 - Avaluació de riscos dels llocs de treball de l'activitat contractada i corresponent Planificació de l'activitat preventiva
 - Relació de treballadors destinats a fer les tasques objecte de contracte i per cadascun d'ells:
 - Registres de formació i informació en prevenció de riscos laborals per les tasques que desenvoluparan.
 - Aptituds mèdiques.
 - Registre de lliurament dels equips de protecció individual necessaris.

Caldrà comunicar qualsevol modificació del llistat de treballadors que pugui produir-se al llarg de la duració del contracte i aportar la documentació anterior pels nous treballadors.

L'Administrador/a amb l'assessorament del SPRL serà responsable de comprovar que la documentació requerida a l'empresa sigui completa i adequada. Aquesta comprovació es realitzarà abans que l'empresa adjudicatària iniciï la seva activitat en un centre de treball de l'Ajuntament. En el cas que la documentació requerida sigui incompleta, l'Administrador/a notificarà a l'empresa adjudicatària perquè immediatament subsani aquesta mancança.

2. Fase d'intercanvi d'informació en matèria de prevenció de riscos laborals, prèvia a l'inici de l'activitat

De l'Ajuntament de Barcelona a l'empresa adjudicatària

El responsable del contracte realitzarà una reunió de coordinació empresarial abans de l'inici de l'activitat, on lliurarà a l'empresa adjudicatària la següent informació:

- Acta de coordinació d'activitats empresarials en els centres de treball de l'Ajuntament de Barcelona, que serà signada pel responsable del contracte i per l'empresari adjudicatari (Annex 1, F1 PSSL 09).
- Manual de Prevenció de Riscos Laborals per empreses externes. Coordinació d'activitats empresarials a l'Ajuntament de Barcelona.
- Si és el cas, altra informació específica en matèria de prevenció de riscos laborals, en funció del tipus de contracte

De l'empresa adjudicatària a l'Ajuntament de Barcelona

En cas que l'activitat de l'empresa contractada pugui implicar riscos específics per a la salut del personal municipal, aquesta ho haurà de comunicar al responsable del contracte.

El responsable del contracte, haurà de comunicar aquesta situació als/les empleats/des municipals, i a la resta de treballadors/res autònoms/es i/o d'empreses concurrents, que hauran de transmetre aquesta informació als seus respectius treballadors/res que prestin els seus serveis en aquest centre de treball.

En ambdós casos, haurà de quedar registrat el lliurament del document, d'acord amb l'Annex 3.

3.- Coordinació en situacions d'emergència i/o de risc greu i imminent

Si durant la duració de l'activitat contractada es produeix una situació d'emergència i/o de risc greu i imminent, les empreses (Ajuntament i/o empreses contractades i/o treballadors/res autònoms/es) hauran de comunicar-se immediatament tota situació de risc i d'emergència susceptible d'afectar a la salut o a la seguretat dels treballadors/es en el centre de treball.

B. CAS DE CONTRACTACIÓ AMB EMPRESES EXTERNES VIA MENOR

En aquests casos, donat que no existeix fase de licitació ni formalització del contracte, l'operativa es reduirà a les actuacions 2 i 3 explicades anteriorment.

El dia de la reunió de coordinació, l'adjudicatari haurà d'entregar signat el certificat acreditatiu conforme està al corrent de les obligacions en prevenció de riscos laborals.

L'acta de coordinació d'activitats empresarials en els centres de treball de l'Ajuntament de Barcelona, serà signada pel responsable del contracte i per l'empresari adjudicatari (Annex 1, F1 menors PSSL 09).

7. ANNEXES

- 1) Acta de coordinació empresarial en prevenció de riscos laborals a l'Ajuntament de Barcelona (F1-PSSL-09 i F1 menors-PSSL-09)
- 2) Manual de Prevenció de Riscos Laborals per empreses externes. Coordinació d'activitats empresarials a l'Ajuntament de Barcelona (F2-PSSL-09)
- 3) Carta de lliurament d'informació aportada per l'empresa contractada als empleats/des municipals (F3-PSSL-09)
- 4) Dades a informar als/les delegats/des de prevenció (F4-PSSL-09)

- Ha realitzat l'avaluació de riscos i corresponent planificació de l'activitat preventiva de l'activitat objecte del contracte.
- Que en cas de subcontractar treballs a tercers (empreses o treballadors autònoms), s' exigeixen a aquests, la mateixa acreditació requerida aquí, prèviament a l'inici dels treballs.
- Que els equips de treball utilitzats disposen de marcatge CE i compleixen amb els requisits del RD 1215/97, de 18 de juliol, d'utilització d'equips de treball.
- Respecte als treballadors que intervindran en l'execució del contracte de referència:
 - Prèviament a l'inici dels treballs, hauran rebut la informació i formació en prevenció de riscos laborals ajustada a la seva activitat, inclosa la que es proporcionarà per part de l'Ajuntament de Barcelona (Manual pels contractistes).
 - Disposen dels carnets reglamentaris per desenvolupar la tasca o ús d'equips de treball (si s'escau).
 - Disposen dels EPI's (equips de protecció individuals) oportuns.
 - Són aptes per a la tasca a desenvolupar segons la Vigilància de la salut efectuada a l'empresa.
 - Es disposa del certificat de formació del Recurs Preventiu, en cas necessari.

I perquè es faci constar als efectes oportuns, es signa aquesta acta

Responsable del contracte per part de l'Ajuntament de Barcelona.....

Gerent i/o Representant legal de l'empresa

Barcelona,..... de de

ACTA DE COORDINACIÓ EMPRESARIAL EN PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS A L'AJUNTAMENT DE BARCELONA. F1-PSSL-09

Amb l'objectiu de donar compliment a les disposicions sobre coordinació d'activitats empresarials a què es refereix l'article 24 de la Llei 31/1995, en matèria de cooperació en l'aplicació de la normativa sobre prevenció de riscos laborals per al cas que en el mateix centre de treball desenvolupin activitats treballadors de dos o més empreses i/o personal de l'Ajuntament de Barcelona, el Sector/Districte/Institut.....i.l'empresa.....,,adjudicatària del contracte de, que es desenvoluparà en els centres de treball municipals establerts al contracte, acorden signar la present acta de coordinació de les seves activitats preventives.

L'Ajuntament de Barcelona serà el responsable de:

- Informar als empresaris concurrents sobre els riscos propis del centre de treball municipal on desenvoluparan la seva activitat, que els puguin afectar, i les corresponents mesures de prevenció i d'emergència.
- Traslladar 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.

L'empresa contractada serà responsable de:

- a) Lliurar la informació requerida per l'Ajuntament.
- b) Tenir en compte la informació rebuda de l'Ajuntament en la seva avaluació de riscos i en la planificació de la seva activitat preventiva.
- c) Complir amb les instruccions rebudes per l'Ajuntament.
- d) Comunicar als/les seus/seves treballadors/es i/o subcontractes la informació rebuda per l'Ajuntament. abans de l'inici dels treballs.
- e) Notificar per escrit, si s'escau, la realització d'activitats o processos objecte del contracte de referència que reglamentàriament siguin considerats com perillosos o amb riscos especials. I en aquest cas disposar d'un Recurs preventiu .
- f) Notificar per escrit, els riscos específics de les activitats objecte del contracte de referència que puguin afectar als 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.

A tal efecte:

1. L'Ajuntament de Barcelona lliura a l'empresa contractada, "El Manual de Prevenció de Riscos Laborals per empreses externes. Coordinació d'activitats empresarials a l'Ajuntament de Barcelona", perquè l'empresa contractada informi i lliuri aquest document als/les seus/seves respectius treballadors/es i/o empreses subcontractades.

2. L'empresa.....l
liurarà a l'Ajuntament de Barcelona, abans de l'inici de l'activitat, la documentació següent: , la documentació relativa a Prevenció de Riscos Laborals, que ja es va acreditar en fase de licitació, que haurà d'incloure:
- Justificació documental de com s'organitza la prevenció de riscos a l'empresa (Còpia del contracte amb un Servei de Prevenció Aliè, acta de constitució del Servei de Prevenció Propi o Mancomunat, acta de nomenament de treballadors designats o document que acrediti la assumpció per part de l'empresari de l'activitat preventiva).
 - Avaluació de riscos laborals i planificació de l'activitat preventiva corresponent, de les tasques a realitzar durant l'execució del contracte i maquinària utilitzada.
 - Relació de treballadors destinats a fer les tasques objecte de contracte i per cadascun d'ells:
 - . Registres de formació i informació en prevenció de riscos laborals per les tasques que desenvoluparan.
 - . Aptituds mèdiques.
 - . Registre de lliurament dels equips de protecció individual necessaris.
 - Caldrà comunicar qualsevol modificació del llistat de treballadors que pugui produir-se al llarg de la duració del contracte i aportar la documentació anterior pels nous treballadors.
 - Llistat d'empreses subcontractades i/o treballadors autònoms amb els que treballarà pel desenvolupament del contracte.

I perquè es faci constar als efectes oportuns, es signa aquesta acta

Responsable del contracte per part de l'Ajuntament de l'Ajuntament de Barcelona

Gerent i/o Representant legal de l'empresa.....

Barcelona, de de

CARTA DE LLIURAMENT D'INFORMACIÓ APORTADA PER L'EMPRESA CONTRACTADA ALS TREBALLADORS/ES I/O EMPRESES CONTRACTADES F3-PSSL-09

INFORMACIÓ EN MATÈRIA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS
(art. 24 LPRL)

Benvolgut/da

D'acord amb els articles 18 i 24 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, us lliurem la informació que ens ha fet arribar l'empresa (nom empresa)....., contractada per(activitat).....

Us sol·licitem que la llegiu atentament i apliqueu la informació que us donen en el vostre lloc de treball, tenint en compte que el conjunt de mesures proposades redundaran directament en la vostra salut i seguretat, i en la resta de treballadors/res.

Sr./Sra.
Cap del Departament
d'Administració i/o Personal
Sector/Districte/Institut

Data d'emissió:

.....

He rebut la informació relacionada en aquest document.

Empleat/da municipal	Empresa contractada
Nom:	Nom empresa:
Núm. Matricula:	NIF:
	Nom signant:
	Càrrec:

(Signatura)

Data de recepció:

DADES A INFORMAR ALS DELEGATS/DES DE PREVISIÓ F4-PSSL-09

a. Nom i raó social de l'empresa contractista o subcontractista	
b. Domicili social:	
c. Objecte i duració de la contracta:	
d. NIF:	
e. Lloc de execució de la contracta:	
f. Si s'escau, número de treballadors que seran ocupats per la contracta en el centre de treball de l'empresa principal:	
g. Mesures preventives per a la coordinació d'activitats des del punt de vista de la prevenció de riscos laborals.	(Adjuntar fotocòpia del F1-PSSL-09, signada)
h. Districte/Sector/Institut Mancomunitat	

MANUAL DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER A EMPRESES EXTERNES

Coordinació d'activitats empresarials a l'Ajuntament de Barcelona

1. 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.

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

- A. Lliurar la informació requerida per l'Ajuntament.
- B. Tenir en compte la informació rebuda de l'Ajuntament en la seva avaluació de riscos i en la planificació de la seva activitat preventiva.
- C. Complir amb les instruccions rebudes per l'Ajuntament.
- D. Comunicar als seus treballadors i/o subcontractats la informació rebuda per l'Ajuntament abans de l'inici dels treballs.
- E. 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.
- F. 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 treballem 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.

2. 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.

2. 1. 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 treballem a les instal·lacions de l'Ajuntament de Barcelona us demanem que tingueu en compte les normes bàsiques d'ordre i neteja següents.



- >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 rellescues.
- >Protegiu obertures o desnivells.
- >Mantingueu les vies de circulació lliures d'obstacles.

2.2. 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.



>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'escales 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, sol 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 menjar 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 trebal·leu 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 sol 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 pugeu 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.

>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 capacitada 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).

>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

>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.

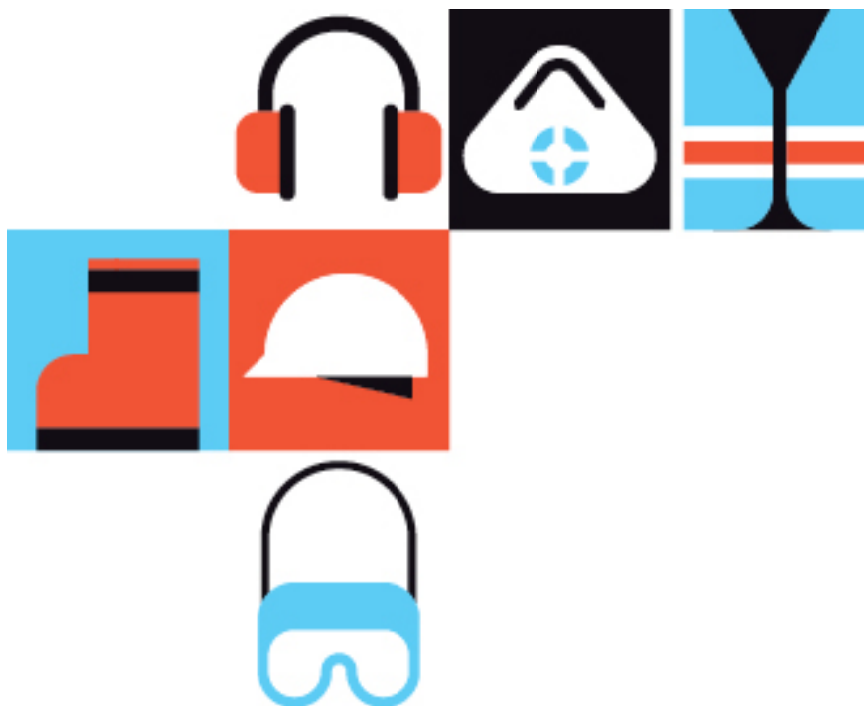
Un cop finalitzats els treballs de pintura, comuniqueu al responsable de l'Ajuntament on s'hauran de canviar els filtres del sistema de climatització.

2.4. 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.



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.

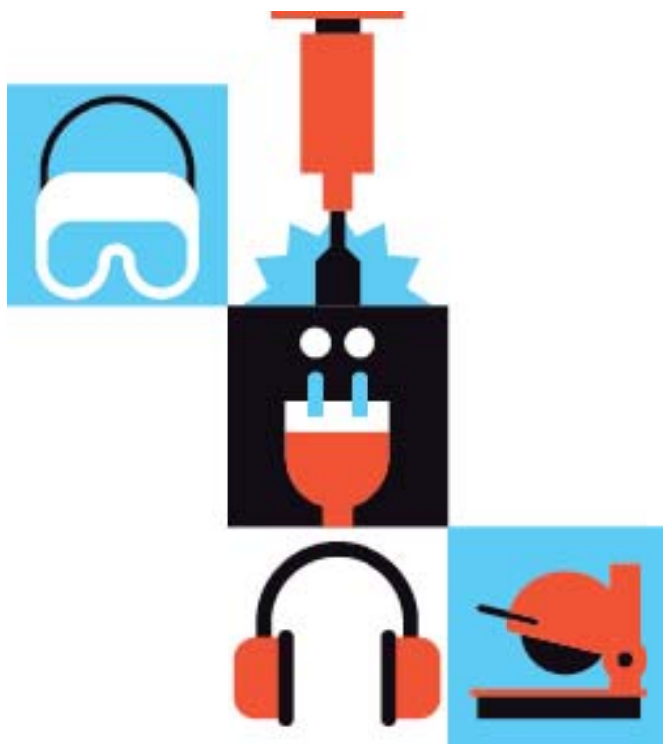
>Vetlleu per un ús correcte d'aquests equips en tot moment i reposeu els deteriorats. Pel que fa a això, cal informar i formar el personal.

>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.

2.5. 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.



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

>No anuleu 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.

>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 despresa de partícules amb perill de projecció als ulls i a la cara. Disposeu de màquines de tall amb aspiració incorporada, seleccioneu els estris d'esmolador adequats i utilitzeu protecció dels ulls i de la cara.

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 incandescentes 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 manuals

>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 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.

2.6. 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:



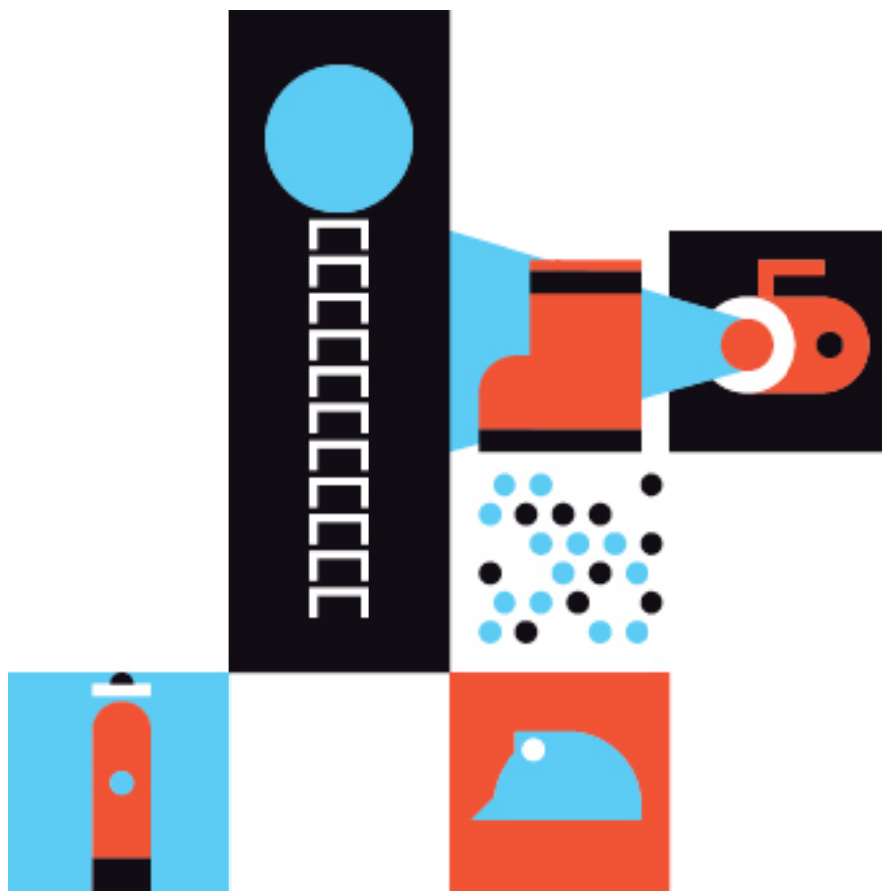
>Senyalitzeu l'activitat en funció de la velocitat de la via de circulació (els senyals, perpendiculars al sentit de la marxa, han de situar-se a una distància que permeti al conductor modificar la seva velocitat amb temps suficient).

>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.

2.7. 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.



>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.

>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.

2.8. 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.



>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.

>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.

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

2.9. 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:



>Planifiqueu 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.
 - >Aixequeu el pes gradualment i sense sacsejades.
 - >No gireu el cos mentre aixequiu 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)



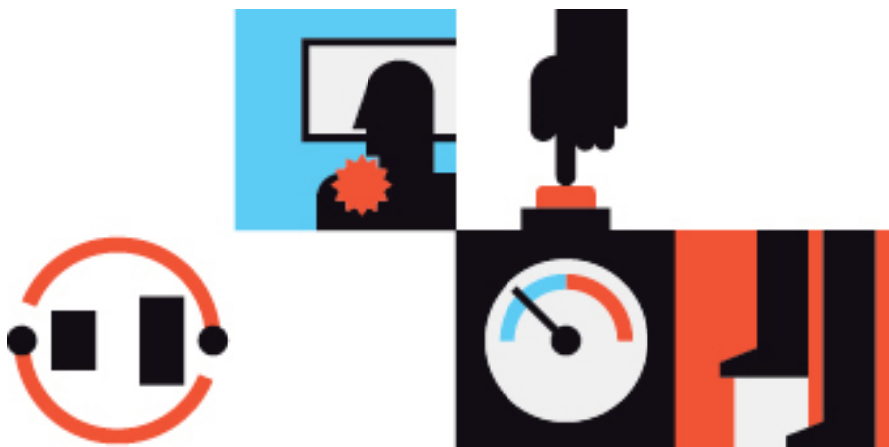
Encara que es manipuli una càrrega lleugera, si es fa en unes condicions ergonòmiques desfavorables (allunyada del cos, amb postures inadequades, freqüentment, en condicions ambientals desfavorables, amb terres inestables, etc.), pot generar un risc.

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 aixequiu 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.

2.10 Fatiga postural i moviments repetitius

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



- >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.
- >Disminuiu l'esforç que dueu a terme mitjançant eines amb mànecs llargs.

2.11. 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.



>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 respall 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.

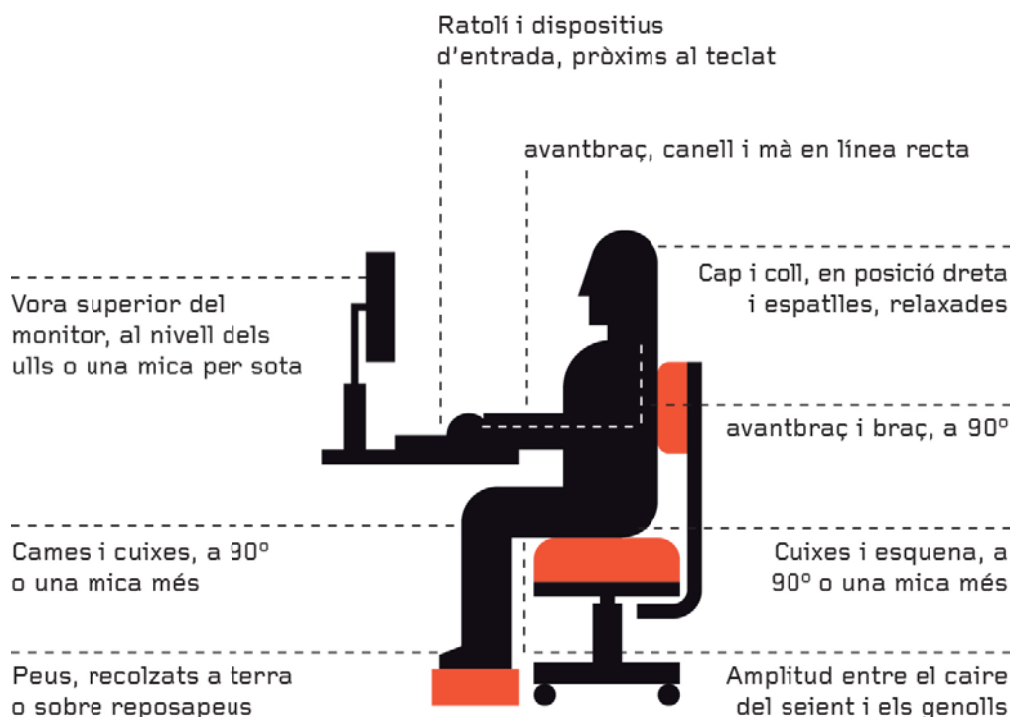
>És convenient fer pauses per reduir la fatiga física i mental.

>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.



>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.

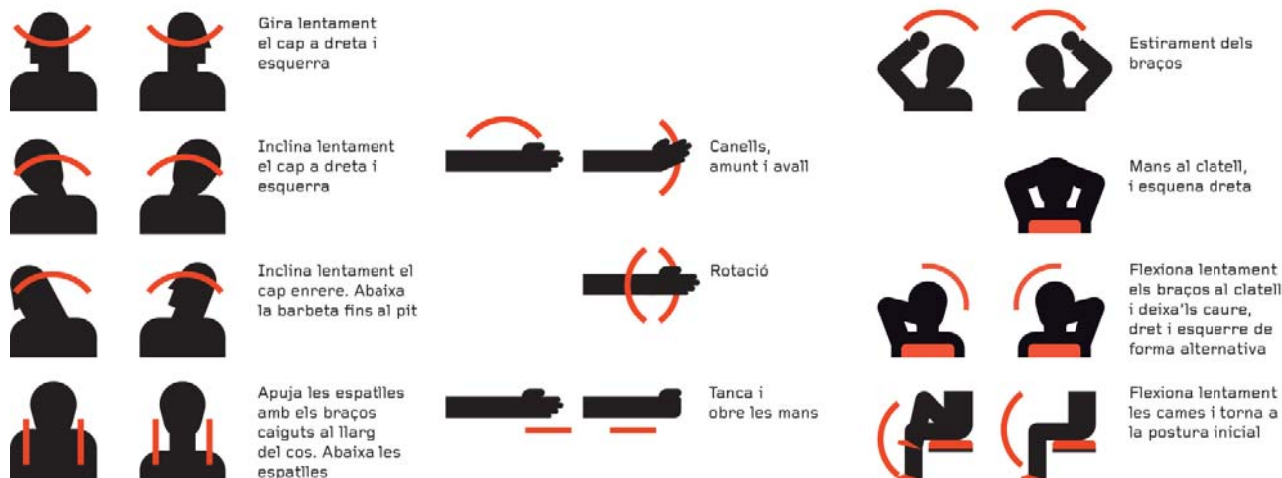
>En la configuració del lloc de treball s'ha de considerar la varietat de les dimensions antropomètriques dels possibles usuaris.

>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.

EXERCICIS DE RELAXAMENT RECOMANATS

**2.12. 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.

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



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.

AMENANÇA DE BOMBA



No toqueu ni manipuleu cap objecte sospitós.

Avisau 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.

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

Si sabeu com fer-ho, auxilieu la víctima.

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.

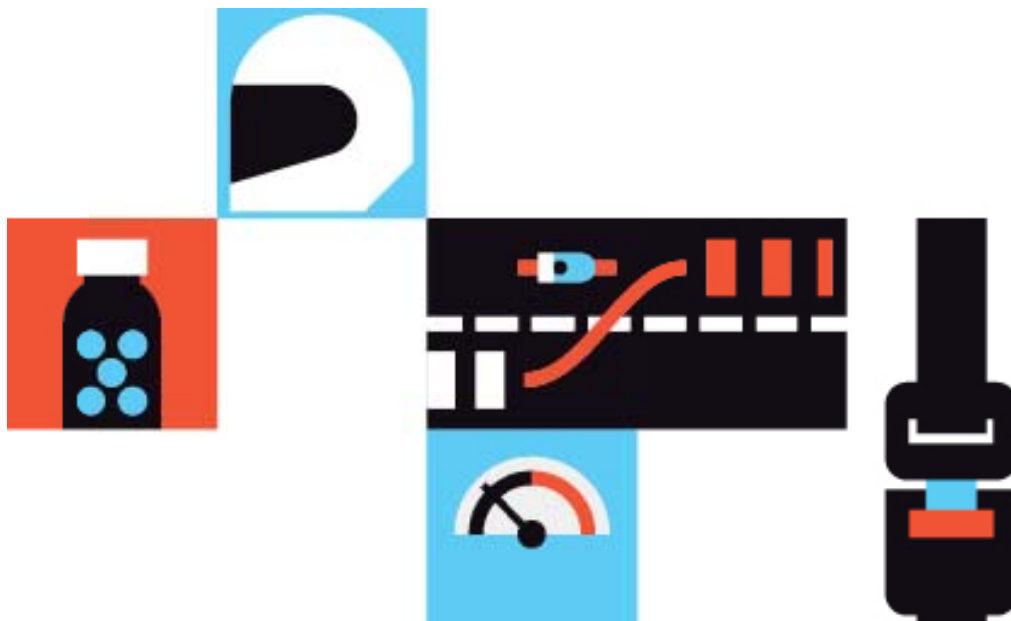
>Mantingueu les ampolles d'oxigen i acetilè netes de greixos (especialment aixetes i manoredactors). Si s'està soldant i s'ha d'interrompre el treball, no deixeu mai el bufador en marxa.

>No emmagatzemeu productes inflamables fora dels llocs habilitats.

2.13. 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.



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.

Per evitar accidents en aquest sentit, us adreçem 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 avaluu 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.

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.

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

Mala 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.

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.

2.14 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.

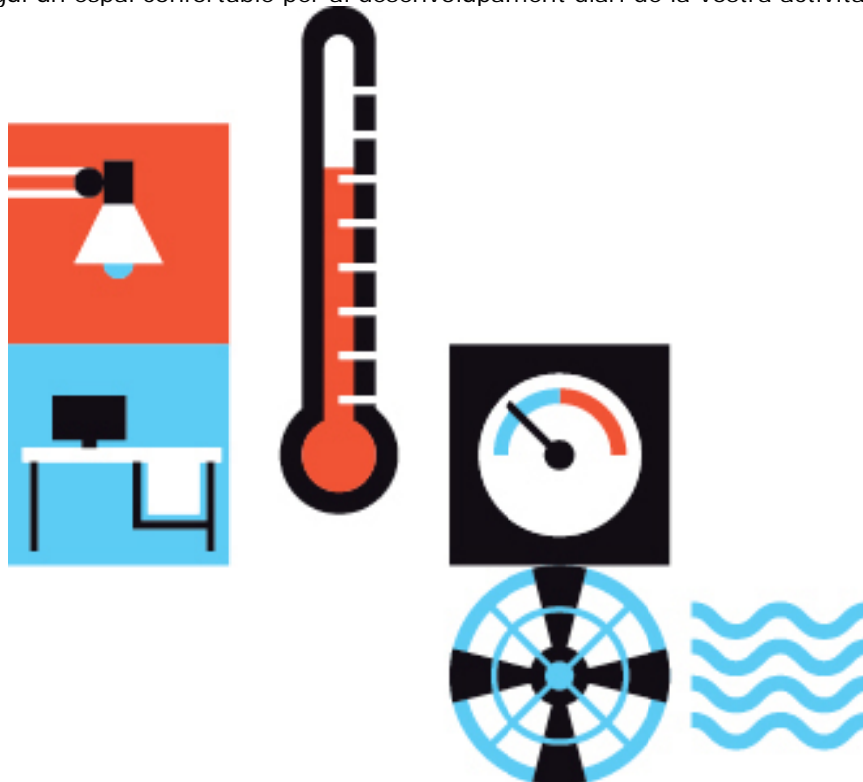


No oblideu que:

- >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.

2.15. 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.



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

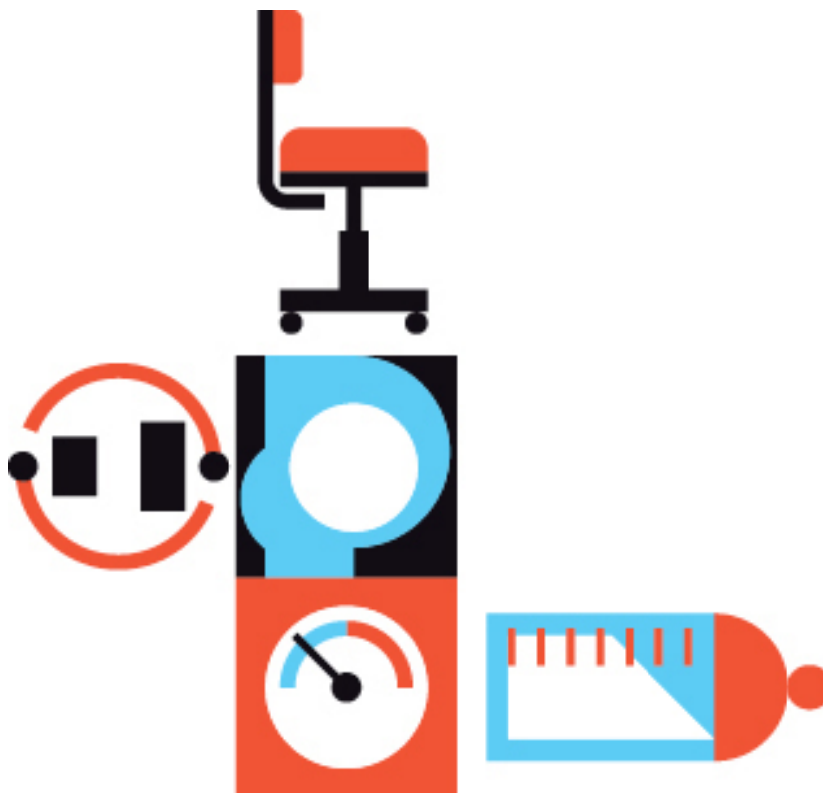
Fonts de soroll aïllades

2.16. 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.



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

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 noutat, 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 comuniquen 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).

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.

2.17. 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.



3. 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.

4. 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