

## ¿Conoces tus **DERECHOS**?

- Derecho a una **protección eficaz** en materia de seguridad y salud laboral.
- Derecho a **ser informado** sobre los riesgos laborales a los que estás expuesto.
- Derecho a recibir **formación** necesaria para prevenir los riesgos.
- Derecho a que se **vigile tu salud**.
- Derecho a **participar y ser consultado** en la prevención.
- Derecho a **paralizar la actividad** en caso de riesgo grave e inminente.

## ¿Donde Acudir?

- A los representantes de los trabajadores en tu empresa, específicamente a los **Delegados de Prevención**, para transmitirles todos los riesgos laborales que detectes con el fin de que la empresa los conozca y solucione.
- Al Gabinete de Prevención y Salud Laboral de **UNIÓN SINDICAL OBRERA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA (USOCV)** cuando necesites asesoramiento.
- A la **Inspección de Trabajo** cuando quieras denunciar infracciones de la empresa.

REIVINDICA EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD.

PARA CUALQUIER DUDA QUE TENGAS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL, DIRÍGETE AL DELEGADO DE PREVENCIÓN DE USOCV EN TU EMPRESA O A CUALQUIERA DE NUESTRAS SEDES.



### VALENCIA

C/ Juan Bautista Vives, 9 - 46018 Valencia  
Tel.: 96 313 45 89 - Fax: 96 370 66 07  
usocv@uso-cv.org

### CASTELLÓN

Av. Burriana, 13 - 12005 Castellón  
Tel.: 964 24 64 16 - Fax: 964 24 61 93  
castellon@uso-cv.org

### ALICANTE

C/ General Pintos, 13 bajo - 03010 Alicante  
Tel.: 965 25 57 77 - Fax: 965 24 77 40  
alicante@uso-cv.org

### XÀTIVA

C/ Corretgeria, 2 - 3º - 46800 Xàtiva  
Tel.: 96 228 22 69 - Fax: 96 228 15 76  
usoxativa@hotmail.com

### LA VALL D'UIXÓ

Pol. La Moleta, - Bloque 3, bajo 1  
12600 La Vall D'Uixó  
Tel. y Fax: 964 69 64 54  
usocvlavall@yahoo.es

### GANDIA

C/ Barcelona, 19 - 46700 Gandia  
Tel. y Fax: 96 287 94 03  
usogandia@telepolis.com

[www.usocv.org](http://www.usocv.org)

LUCHAMOS POR TUS DERECHOS

FINANCIADO POR:



LUCHAMOS POR TUS DERECHOS

## Trabajo a **BAJAS** Temperaturas



**EXIGE**

**Medidas de Seguridad.**  
**Que tu Trabajo**  
**NO te Deje Frío**

# Ambientes Térmicos

Tanto el exceso de calor como de frío generan riesgos laborales y, por ello, accidentes laborales, además de estrés, disconfort e insatisfacción en el trabajo.

## EFECTO de la Baja

### Temperatura en el Organismo

La temperatura del cuerpo humano es de 36,5 a 37° C. La exposición a temperaturas excesivamente bajas (trabajo en cámaras frigoríficas, almacenes fríos, trabajos en el exterior, etc.) puede producir hipotermia (cuando la temperatura corporal desciende a los 35° C. o menos). Los efectos de una temperatura excesivamente baja son:

- Malestar general.
- Disminución de la sensibilidad.
- Confusión, torpeza y pérdida de coordinación.
- Disminución de la destreza manual.
- Pérdida de la concentración.
- Congelación de partes del cuerpo (orejas, pies, manos, etc.).
- Coma. La muerte se produce cuando la temperatura corporal es inferior a 28° C.

Hay que indicar también que todas estas circunstancias incrementan el riesgo de otros accidentes como: golpes, cortes, atrapamientos, caídas, etc.

# EVALUACIÓN del Frío

En la evaluación del ambiente térmico conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La medición de la temperatura, la humedad y la velocidad del aire.
- La postura y movimientos corporales: sentado, de pie, andando, etc.
- El tipo de trabajo: ligero, moderado, pesado, muy pesado, con uno o ambos brazos, con el cuerpo, etc.
- Sobre todo, el número de horas al día que se trabaja a bajas temperaturas.

## CONDICIONES de Temperatura

### en Locales Cerrados de Trabajo

TIPO DE TRABAJO	TEMPERATURA
Trabajos Sedentarios (oficinas y similares)	Entre 17 y 27 grados
Trabajos ligeros	Entre 14 y 25 grados



# CONTROL del Frío

## MEDIDAS TÉCNICAS

- Modificar las salidas de aire interiores, para reducir la velocidad del aire.
- Utilización de pantallas cortaviento en el exterior de los centros de trabajo para reducir las corrientes de aire frío.
- Establecer sistemas de aclimatación que eviten bruscos cambios de temperatura.

## MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Control del ritmo de trabajo: establecimiento de periodos de descanso y de procedimientos de trabajo que permitan la recuperación tras el trabajo a baja temperatura.
- Reducir el número de horas de trabajo a baja temperatura.
- Facilitar la ingestión de líquidos calientes.
- Control del trabajo de los empleados sometidos a medicación que implique pérdida de la energía calorífica.
- Control del trabajo de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, de mujeres embarazadas, menores de edad y minusválidos.
- Reconocimientos médicos previos y periódicos.
- Medición periódica de la temperatura y la velocidad del aire.
- Rotación con otros puestos de trabajo con ambientes climáticos variados.

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Proporcionar la vestimenta adecuada para reducir tanto el frío como el efecto de las corrientes de aire.
- Sustitución de ropa húmeda por otra seca.