

**SECCIÓN SINDICAL TAXI  
CNT – AIT  
INFORME RIESGOS LABORALES (IRL)**

Informe Riesgos Laborales 01  
Fecha de realización: 30/03/2015

# INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

## INTRODUCCION

De acuerdo a la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, publicada en el B.O.E. de 10 de noviembre de 1995 y que entró en vigor el 11 de febrero de 1996, toda empresa, con independencia de su actividad, tiene la obligación de diseñar e implantar un Sistema de Prevención de Riesgos Laborales.

Posteriormente, la Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales introduce el concepto de Plan de Prevención, por tanto:

- La prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales.
- Este plan de prevención de riesgos laborales deberá incluir la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para realizar la acción de prevención de riesgos en la empresa, en los términos que reglamentariamente se establezcan.
- Los accidentes de trabajo son fundamentalmente fallos de gestión empresarial, cuyos costes económicos inciden negativamente en el objetivo principal de toda empresa, esto es, el beneficio económico. En muchas ocasiones las empresas no son conscientes de estos costes económicos, que se derivan, entre otros factores:
  - Del deterioro de materiales, instalaciones y equipos involucrados en el accidente.
  - De sanciones administrativas por las infracciones a la normativa legal vigente.
  - De procesos y condenas judiciales a que se puede ver sometido el personal de la empresa, especialmente directivos y mandos, como consecuencia de las responsabilidades en que puede haber incurrido.
  - De la pérdida de imagen de la empresa y de la pérdida de mercado.
- Sólo mediante el compromiso por parte de la empresa de la mejora continua de las condiciones de trabajo de las personas, principal activo de la empresa, se podrán alcanzar niveles óptimos de calidad de productos, procesos y servicios, logrando con ello que la empresa sea eficiente y competitiva, y asegurando así su futuro.

## OBJETIVOS

El objetivo de este informe de riesgos laborales es el de proporcionar a la empresa y la Administración Pública la opinión de la sección sindical de la anarco sindical participando de forma activa, para que ésta pueda llevar a cabo una correcta planificación preventiva para el control de los riesgos existentes en la misma.

No se debe descartar las opiniones ni los puntos de vista de los distintos trabajadores, pues mayormente son estos los que en primer lugar están expuestos a los posibles riesgos y en segundo lugar son estos los que deberían tomar conciencia y transmitir a la dirección las inquietudes en materia de seguridad e higiene industrial.

Es responsabilidad de la dirección el garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su cargo.

Para ello, se tratará de identificar todos los riesgos existentes para la seguridad y la salud de los trabajadores, para que la empresa, siempre que lo considere oportuno, pueda planificar las actividades preventivas pertinentes con la finalidad de evitar, reducir o controlar los riesgos detectados, priorizando dichas actividades en función de las consecuencias que tendría la materialización de los riesgos y de la probabilidad de que éstos se produzcan.

## CRITERIOS DE ACTUACIÓN

Según el artículo 16 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (BOE 10 de noviembre de 1995), en referencia a la evaluación de riesgos se indica que *“la acción preventiva en la empresa se planificará por el empresario a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores”*.

Obviamente, la sección sindical no tiene la capacidad de realizar una evaluación de riesgos laborales, sin embargo, con la ayuda de las distintas normativas vigentes, notas técnicas de prevención, fichas de seguridad, etc., sí puede colaborar con la empresa realizando un informe de ayuda o de soporte, siempre dentro de la objetividad y del sentido de la responsabilidad.

En el informe de riesgos se procederá a:

- a) La identificación de los posibles riesgos existentes para la seguridad y la salud de los trabajadores, incluyendo también aquellos de carácter genérico no relacionados directamente con lugares de trabajo concretos.
- b) Medidas preventivas (a criterio de la sección sindical) de los riesgos anteriormente descritos, de forma objetiva, entendiendo siempre que la empresa será la responsable estudiar dichas medidas y que entendemos que deben ser estudiadas con el servicio de prevención de la empresa.

Este informe será enviado a la empresa y podrá ser revisado y actualizado por la sección sindical. No confundir el informe con una evaluación de riesgos laborales.

# INFORME DE RIESGOS LABORALES (IRL)

## DATOS GENERALES DEL IRL

Empresa:

Domicilio:

Localidad:

Provincia:

Actividad:

**Puesto de trabajo analizado por la sección sindical:**

<i>Puesto de trabajo</i>	<i>Tipo</i>
Conductor (taxista)	Servicio

## CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR

El sector del taxi se caracteriza por:

- Ser un servicio público (regulado por la administración local) ofrecido por particulares.
- Contribuir a aumentar la calidad de vida en la ciudad favoreciendo el alivio del tráfico.
- Ofrecer servicio a situaciones de emergencia de muchos ciudadanos.
- Descubrir el entorno a los visitantes impulsando, de esta manera, el desarrollo turístico del lugar donde ejercen su servicio.
- Ser la mayoría de los trabajadores, trabajadores autónomos.

Según los datos aportados por el Ministerio de Fomento, a fecha 1 de enero de 2009, en España hay 64.000 licencias de taxi, de las cuales, aproximadamente el 96.8% pertenecen a trabajadores autónomos, con una única licencia.

## CONDICIONES DE TRABAJO

Este sector posee unas condiciones de trabajo específicas que pueden generar diversas patologías, accidentes laborales y enfermedades profesionales. Estos condicionantes son los siguientes:

- La necesidad de estar en un permanente estado de concentración y tensión debido a la conducción y circulación con el vehículo y atención continuada al cliente.
- Se trata de un trabajo en solitario, lo que supone que en muchas ocasiones se puedan derivar efectos psicológicos y sociales como el estrés y trastornos psicosomáticos diversos.
- Es un trabajo sedentario, lo cual puede producir, a la larga, patologías en la columna vertebral.
- El vehículo es el lugar y puesto de trabajo, el cual puede provocar situaciones tanto de malestar, debido a que se trata de un espacio reducido, como de discomfort térmico por los continuos cambios de temperatura al subir y bajar viajeros.
- La jornada de trabajo es muy variable, siendo habitualmente superior a 8 horas diarias y dependiendo de múltiples factores como la época del año, el día de la semana e incluso la hora del día, lo cual condiciona la vida familiar y social.
- No existen tiempos de descanso estipulados, ya que los mismos es frecuente que se disfruten cuando el servicio lo permite y no cuando el cuerpo lo necesita.

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

De manera general, en el siguiente cuadro se exponen los principales riesgos a los que un taxista se encuentra expuesto:

RIESGOS ASOCIADOS A LA SEGURIDAD
Atropellos y colisiones – accidentes de tráfico Atracos y actos violentos Caídas de personas al mismo nivel Cortes, golpes y proyecciones Caídas de objetos en manipulación Contactos eléctricos Atrapamientos Incendios y explosiones
RIESGOS HIGIÉNICOS
Ruido Vibraciones Disconfort térmico Exposición a contaminantes químicos
RIESGOS ERGONÓMICOS
Sobreesfuerzos Posturas forzadas
RIESGOS PSICOSOCIALES
Estrés Fatiga mental Alteraciones del ciclo circadiano: trabajo nocturno

A continuación se analizarán los riesgos mencionados anteriormente, describiendo sus posibles factores de riesgo, así como sus posibles consecuencias y medidas preventivas:

### ATROPELLOS Y COLISIONES – ACCIDENTES DE TRÁFICO

<b>Factores de riesgo</b>
Pavimento en mal estado
Fallo en los elementos de seguridad y aviso del vehículo (frenos, luces, claxon)
Mala visibilidad o escasa iluminación
Velocidad inadecuada al tipo de vía
Distracción con elementos ajenos a la conducción: Uso de teléfono móvil, GPS, emisoras durante la conducción, anuncios y objetos circundantes al vehículo
Consumo de alcohol o ciertos fármacos
Cansancio y somnolencia debido al exceso de horas al volante
Acondicionamiento inadecuado del vehículo (asiento, volante, espejos)
Aparición de fatiga, estrés, ansiedad, sueño, desmotivación por factores diversos, etc.
Tránsito de personas u otros vehículos en las zonas reservadas al taxi
Deslumbramientos provocados por luminarias de la calzada, el sol u otros vehículos
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de un accidente de tráfico son muy diversas, desde hematomas a la propia muerte, e implican no sólo secuelas físicas, si no también de carácter emocional (estados de shock, ansiedad, depresión, etc.).
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Mantener una velocidad adecuada en todo momento a la vía por la que se transita
Realizar las revisiones periódicas establecidas para el vehículo
Respetar todas las normas de tráfico establecidas en el Código de Circulación
Utilizar el cinturón de seguridad siempre que se circule fuera del casco urbano, siendo muy recomendable su uso en los trayectos urbanos
Evitar cualquier tipo de distracción al volante, no utilizando sistemas de comunicación con el vehículo en marcha, salvo los estrictamente imprescindibles
No ingerir bebidas alcohólicas, por muy pequeña que sea la cantidad, tampoco comidas copiosas
Leer las instrucciones de los medicamentos evitando, siempre que sea posible, la ingesta de aquellos que provoquen somnolencia
Comprobar, antes de arrancar el vehículo el adecuado estado y posición de espejos, volante, asiento, así como de los elementos de seguridad y aviso (luces, frenos, claxon)
Establecer pautas de descanso apropiadas, realizando los descansos necesarios durante la conducción
Realizar paradas sólo en aquellas zonas autorizadas
En caso de avería, utilizar los dispositivos de señalización de emergencia: luces de "warning", triángulo, chaleco reflectante
Utilizar los parasoles del coche, gafas de sol y regular adecuadamente el espejo retrovisor interior para evitar, en la medida de lo posible, los deslumbramientos



## ATRACOS Y ACTOS VIOLENTOS

Factores de riesgo
Robo
Discusiones con otros conductores
Mayor presencia de colectivos problemáticos durante la noche
Consecuencias
Al igual que en el caso de los accidentes de tráfico, las consecuencias derivadas de un atraco o acto violento son muy diversas, desde hematomas a la propia muerte, e implican no sólo secuelas físicas, si no también de carácter emocional (estados de shock, ansiedad, depresión, estrés traumático y post-traumático, etc.).
Medidas preventivas y/o correctoras
Instalar una mampara de seguridad que separe físicamente el espacio del conductor del de los viajeros u otras medidas de control visual de pasajeros
Mantener los seguros echados y las ventanillas subidas, sobre todo durante el turno de noche
Mantener el motor en marcha cuando se suba o baje algún cliente en una zona poco conocida
Mantener la calma y nunca perder el control. Ser previsor ante situaciones críticas
Instalar un dispositivo GPS con dispositivo de alerta al 112 o policía para poder ser localizados lo antes posible en caso de agresión o atraco

## CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Factores de riesgo
Pavimento en mal estado
Tropezamiento con objetos situados en la acera o calzada
Escasa iluminación y/o señalización
Resbalones con sustancias derramadas en la acera o calzada (aceite, agua, hielo)
Consecuencias
Como consecuencia de una caída, se pueden sufrir lesiones de diversa consideración, como hematomas, heridas, esguinces, fracturas
Medidas preventivas y/o correctoras
Tener precaución a la hora de transitar por zonas de pavimento desigual, prestando especial atención a la posible existencia de obstáculos
Respetar las señales existentes en las zonas de circulación
Evitar, o en la medida de lo posible, eliminar los vertidos ya que pueden provocar resbalones

## CORTES, GOLPES Y PROYECCIONES

<b>Factores de riesgo</b>
Falta de atención al entrar o salir del vehículo
Inadecuada manipulación del equipaje o de herramientas tales como destornillador o alicates para realizar pequeñas reparaciones
Rotura de cristales por la proyección de piedras sueltas en la calzada
Proyección de barro, arena, etc. durante el lavado del vehículo con agua a presión
Proyección de líquidos (aceite, líquido de frenos, etc.) durante el proceso de comprobación o reposición de niveles
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de este tipo de accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, como hematomas, fisuras, aplastamiento de miembros, lesiones oculares, quemaduras, etc.
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Prestar atención para entrar y salir del vehículo
Prestar especial atención al estado de la calzada (existencia de piedras o gravilla) evitando circular en paralelo con otros vehículos en el caso de que se den las circunstancias anteriores
Aumentar la distancia de seguridad en el caso de que el vehículo delantero desprenda piedras u otros objetos que puedan colisionar con las lunas de nuestro vehículo
Utilizar gafas de protección a la hora de revisar o reponer los niveles de líquidos del vehículo
Utilizar las herramientas adecuadas al tipo de reparación a realizar, asegurando el correcto estado de las mismas y utilizando guantes para evitar cortes

## CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

<b>Factores de riesgo</b>
Manipulación no adecuada de los mismos, bien por sus dimensiones o por el peso de los mismos
Colocación incorrecta en el maletero y/o baca del vehículo
<b>Consecuencias</b>
Al igual que en el caso de las caídas, las consecuencias derivadas de estos accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, normalmente leve, como heridas, contusiones, fisuras, etc.
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar un adecuado manejo de la carga, siguiendo las siguientes recomendaciones: Examinar las dimensiones de la misma, con objeto de localizar las zonas de mejor agarre, flexionar las piernas manteniendo la espalda recta
Sujetar la carga con ambas manos, frente al cuerpo, cerca del mismo y a la altura de las caderas
Si la carga es muy voluminosa o pesada, de manera que el manejo sea difícil, es preferible solicitar la ayuda de otra persona para su manipulación
Almacenar adecuadamente los bultos o cargas en el maletero o baca, de forma que se encuentren colocados de forma estable, utilizando, en su caso, los elementos auxiliares necesarios para sujetarlos adecuadamente

## CONTACTOS ELÉCTRICOS

Factores de riesgo
Manipulación no adecuada de las baterías
Manipulación de cables pelados
Manipulación de equipos eléctricos en zonas húmedas o con manos y/o ropa mojada
Uso de herramientas no apropiadas (sin aislamiento)
Consecuencias
Las consecuencias derivadas de un contacto eléctrico son muy variables, dependiendo del tipo de contacto y del valor de la corriente que llegue a circular por nuestro cuerpo, pudiendo llegar a provocar la muerte
Medidas preventivas y/o correctoras
Realizar todas las revisiones eléctricas de carácter periódico que le correspondan al vehículo
Extremar la precaución a la hora de manipular equipos eléctricos, comprobando que no existen cables y/o conexiones en mal estado y que no se manipulan en zonas húmedas o con las manos y/o ropa mojadas
Cortar el suministro eléctrico ante cualquier avería del vehículo
No utilizar ni manipular cables en mal estado (pelados)
Utilizar herramientas con aislamiento adecuado de protección frente a contactos eléctricos
No apagar con agua un fuego de origen eléctrico

## ATRAPAMIENTOS

Factores de riesgo
Manipulación inadecuada de herramientas (gato) al cambiar una rueda
Atrapamiento con órganos móviles del vehículo
Consecuencias
Las consecuencias derivadas de este tipo de accidentes suelen ser lesiones de tipo físico de carácter diverso, como hematomas, aplastamiento de miembros, amputaciones, etc.
Medidas preventivas y/o correctoras
Revisar el correcto estado de las herramientas a la hora de cambiar una rueda, así como utilizar las herramientas adecuadas para realizar dicha operación
Extremar la precaución a la hora de subir ventanillas, cerrar puertas, coger o dejar bultos, etc. cerciorándose de que no se producen atrapamientos
Evitar, en la medida de lo posible, llevar prendas holgadas cuando se esté manipulando alguna parte mecánica móvil del vehículo

## INCENDIOS Y EXPLOSIONES

<b>Factores de riesgo</b>
Mantenimiento inadecuado del vehículo (circuito eléctrico, motor, fugas de combustible, partes que puedan dar lugar a chispas o llamas)
Existencia de cigarros mal apagados
<b>Consecuencias</b>
Las principales consecuencias de este tipo de riesgo son quemaduras de distinta consideración, en función del grado de avance del incendio
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar un adecuado mantenimiento inicial y periódico del vehículo
Si se realiza algún tipo de revisión del motor, circuito eléctrico o parte del vehículo susceptible de producir llamas o chispas por parte del usuario, procurar llevar a cabo las mismas en lugares con una ventilación adecuada
Llevar un extintor de incendios, de polvo, de categoría 13A 55B C, y peso de 3 kg, en el vehículo
No fumar en el vehículo; en caso contrario, asegurarse que los cigarros se encuentran perfectamente apagados

## RUIDO

<b>Factores de riesgo</b>
Existencia de ruido ambiental: producido por el propio motor del vehículo, generado en las calles, por existencia de obras, resto del tráfico rodado (claxon, camiones, etc.)
Aparatos de radio, emisoras a un volumen excesivamente alto
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de la exposición continuada a niveles elevados de ruido se traducen en fatiga, molestias y en último caso, pérdidas de la capacidad auditiva, de diversa consideración, pudiendo, incluso, provocar una enfermedad profesional (sordera o hipoacusia)
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar un adecuado mantenimiento periódico del vehículo
Bajar el volumen de los aparatos de radio y emisoras de comunicación
Cuando se transite por calles donde existan obras, tráfico muy denso, etc. procurar subir las ventanillas del vehículo con objeto de disminuir la exposición al ruido ambiental

## VIBRACIONES

<b>Factores de riesgo</b>
Mantenimiento inadecuado de los sistemas de amortiguación del vehículo, asientos no ergonómicos o en mal estado, etc.
Vibraciones transmitidas a través del asiento del vehículo
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de la exposición continuada a vibraciones de cuerpo entero tienen diversa consideración, pudiendo afectar al sistema digestivo (úlceras), espalda y huesos, de forma más general
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar un adecuado mantenimiento periódico de los sistemas de amortiguación del vehículo
Los asientos del vehículo serán adecuados al tamaño del cuerpo y estarán en buen estado de conservación. Serán ergonómicos y adaptables

## DISCONFORT TÉRMICO

<b>Factores de riesgo</b>
Cambio brusco de la temperatura del habitáculo: Al entrar o salir un cliente del vehículo, en función de la hora del día, al subir o bajar el conductor del vehículo
Funcionamiento inadecuado del sistema de climatización del vehículo
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas del cambio brusco de temperaturas a lo largo de la jornada laboral provocan golpes de calor (alteraciones en la visión, vómitos, desmayos) y enfermedades del tracto respiratorio que pueden ir desde simples catarros a neumonías o pulmonías. Asimismo, también pueden tener efectos psicológicos como aumento de la fatiga o distracciones que desemboquen en accidentes de tráfico
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Instalar sistemas de climatización en la cabina del vehículo o mantener periódicamente el existente: Se recomienda establecer una temperatura en el interior del vehículo entre 23 - 26 °C en verano y 20 – 24 °C en invierno, así se reducen los cambios bruscos de temperatura al salir del vehículo
Instalar una mampara de separación entre los asientos delanteros y traseros con objeto de disminuir los cambios bruscos de temperatura cuando suban y bajen los clientes
No beber alcohol ni bebidas con cafeína, ya que favorecen la deshidratación
Evitar la ingesta de alimentos grasos y comidas copiosas

## EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

<b>Factores de riesgo</b>
Realización de mantenimiento básico del vehículo: Reposición del electrolito de la batería, engrase de los elementos del vehículo, reposición de niveles de líquidos: anticongelante, aceite, etc.
Exposición a gases de combustión procedentes del propio vehículo como de la polución ambiental
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias de esta exposición pueden dar lugar principalmente a irritaciones de la piel y alergias en el caso de contacto directo con productos químicos y a mareos, náuseas e incluso pérdidas de conocimiento, en el caso de la exposición a gases
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar las operaciones de mantenimiento básico según lo indicado en las instrucciones del fabricante de cada producto químico y siguiendo las instrucciones de la etiqueta
Emplear, en caso necesario, guantes, mascarilla y gafas para evitar el contacto con la piel y mucosas de los productos químicos
En lugares con escasa ventilación procurar mantener apagado el motor del vehículo
No comer, fumar o beber mientras se manipulen productos químicos y lavarse las manos después de cada manipulación

## SOBRESFUERZOS

<b>Factores de riesgo</b>
Manipulación manual de cargas de forma no adecuada
Manipulación manual de cargas pesadas o voluminosas
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de este riesgo son fundamentalmente lesiones dorso-lumbares de diversa consideración, como lumbalgias o hernias discales
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Realizar una adecuada manipulación manual de cargas: Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado, separar los pies hasta lograr una postura estable, doblar las rodillas, nunca la cintura, aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo, levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas, situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma
Si la carga es muy pesada o voluminosa, manejarla entre dos personas o fraccionarla en unidades más pequeñas si fuera posible

## POSTURAS FORZADAS

<b>Factores de riesgo</b>
El elevado número de horas que se permanece en posición sentada
La adopción de posturas inadecuadas, bien por “comodidad” como por mal ajuste del asiento y espejos o falta de espacio en el puesto del conductor que permita variar la posición de las piernas
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de este riesgo son principalmente dolores articulares diversos, problemas de espalda (dolores en cervicales, lumbalgias, etc.), hormigueos en las extremidades, problemas circulatorios, como varices
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Introducir descansos a intervalos regulares de tiempo, de forma que se permita alternar la postura sentada con otras. Complementar con ejercicio físico
Evitar la adopción de posturas inadecuadas y colocar adecuadamente el asiento y los espejos retrovisores
Evitar colocar elementos fuera del alcance de la mano cuando se esté sentado

## ESTRÉS

<b>Factores de riesgo</b>
Elevada presión laboral y/o baja remuneración personal y/o económica
Elevadas demandas emocionales asociadas al trabajo, por la exposición social que implica el mismo
Equilibrio inestable entre la vida laboral y la personal
Elevado grado de atención que se ha de mantener durante la conducción
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de este riesgo son fundamentalmente de tipo psicológico, pudiendo llegar a materializarse estados de ansiedad y depresiones. No obstante, también existen consecuencias de carácter fisiológico como aparición de taquicardias, úlceras de estómago, etc.
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Evitar, en la medida de lo posible permanecer durante periodos largos de tiempo en soledad, aprovechando las paradas prolongadas para hablar e intercambiar experiencias con los compañeros
Procurar establecer un equilibrio entre la vida laboral y personal, compaginando la familia y amistades con el trabajo
Mantener un buen estado físico, realizando ejercicio de manera habitual
Reducir la ingesta de productos excitantes. Cuidar el peso
Realizar técnicas de control de la respiración y relajación física y mental

## FATIGA MENTAL

<b>Factores de riesgo</b>
Largas jornadas de trabajo
Realización de un esfuerzo mental mantenido a lo largo de la jornada laboral debido a la concentración continuada por el estado del tráfico, conducción, conflictos con clientes, etc.
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de la fatiga por carga mental son muy diversas, desde dolores musculares, fofobia y cambios de estados de ánimo, hasta problemas de memoria y depresión
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Se pueden aplicar las mismas medidas que las descritas para el estrés
Realizar pausas en el trabajo a intervalos regulares de tiempo
Procurar mantener una dieta equilibrada, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas

## TRABAJO NOCTURNO: ALTERACIÓN DEL CICLO CIRCADIANO

<b>Factores de riesgo</b>
Cambio en los horarios y ritmos naturales del cuerpo
Distorsión cíclica del sueño
<b>Consecuencias</b>
Las consecuencias derivadas de la alteración del ciclo circadiano se traducen en trastornos del sueño, trastornos nerviosos y trastornos gastrointestinales. Asimismo, debido al aumento de la fatiga, aumentan también las probabilidades de tener un accidente de tráfico y hay que tener en cuenta que durante las horas nocturnas aumentan los casos de atracos y actos violentos
<b>Medidas preventivas y/o correctoras</b>
Reducir, en la medida de lo posible, la carga de trabajo durante la noche
Procurar mantener una dieta equilibrada, respetando en la medida de lo posible los horarios de las comidas
Evitar la ingesta de bebidas estimulantes
Procurar mantener el mismo horario cada vez que se realiza el turno nocturno



En referencia al centro de trabajo queremos señalar a la empresa algunos puntos que entendemos que se deben tener en cuenta en todo momento (siempre a título informativo):

- En referencia a los extintores:

a) Los extintores estarán situados próximos a las salidas de evacuación, fijados a paramentos verticales, dejando la parte superior como máximo a 1.7m del suelo, de forma que el recorrido real para alcanzar un elemento no sea superior a 15m.

Los extintores se colocarán en sitios que tengan visibilidad, sin obstáculos de objetos almacenados.

b) Se señalarán los extintores mediante placa fotoluminiscente de tamaño A4.

c) Se realizará una revisión anual y el retimbrado quinquenal de los extintores por mantenedores autorizados.

- En referencia al botiquín:

Para dar cumplimiento al Real Decreto 486/97, que todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables. El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado.

- En referencia a la iluminación:

Los niveles mínimos en los lugares de trabajo según Real Decreto 486/97:

Zonas donde se ejecuten tareas con bajas exigencias visuales: 100 lux.

Zonas donde se ejecuten tareas con exigencias visuales moderadas: 200 lux.

Zonas donde se ejecuten tareas con exigencias visuales altas: 500 lux.

Zonas donde se ejecuten tareas con exigencias visuales muy altas: 1000 lux.

Áreas o locales de uso ocasional: 50 lux.

Áreas o locales de uso habitual: 100 lux.

Vías de circulación de uso ocasional: 25 lux.

Vías de circulación de uso habitual: 50 lux.

- En referencia a condiciones ambientales:

Se debería tener en cuenta el Real Decreto 486/97 donde estipula que en locales de trabajo cerrados deberán cumplirse las siguientes condiciones:

a) La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27° C.

La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.

b) La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.

c) Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

1º Trabajos en ambientes no calurosos: 0'25 m/s.

2º Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0'5 m/s.

3º Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0'75 m/s.

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0'25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0'35 m/s en los demás casos.

- En referencia al aire acondicionado:

Se debería revisar y limpiar el Sistema de Aire Acondicionado (limpieza de filtros, parte eléctrica, gases).

## CONCLUSIONES

Por todo lo expuesto en el informe de riesgos laborales, y con el fin de mejorar la calidad laboral de los trabajadores en materia de riesgos laborales,

SOLICITAMOS:

1º Que la dirección facilite a la sección sindical de la CNT – AIT en la empresa, la evaluación de riesgos laborales inicial o en su defecto, la última revisión de evaluaciones de riesgos, así como la planificación de la acción preventiva.

2º Que proporcione los equipos de protección individual a los trabajadores, siempre que sea necesario, adecuados para el desempeño de sus funciones.

3º Que la empresa adopte las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con:

- Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.
- Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior.
- Las medidas adoptadas de conformidad con lo dispuesto en el artículo 20 de la Ley 31/1995 (primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores).

4º Facilitar a todos los trabajadores de la empresa una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.

Dicha formación deberá impartirse, siempre que fuera posible, dentro de la jornada laboral, o en su defecto, en otras horas pero con el descuento en aquella del tiempo invertido en la misma.

5º Garantizar a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes del trabajo,

Sin más, reciban un cordial saludo,

Barcelona, a 01 de enero del 2013.

NOMBRE Y APELLIDOS  
PORTAVOZ SEC. SIN. CNT-AIT