

Tema 4. La Prevención de Riesgos Laborales. Especial referencia a las tareas de Ordenanza. Medidas de emergencia y Evacuación

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción total o parcial en ningún tipo de soporte, sin permiso previo y por escrito del titular del copyright

*©: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Consejería de Administraciones Públicas.
Escuela de Administración Regional*

AUTOR: José Antonio Zamorano Herrera

ISBN: 978-84-7788-581-8

DEPÓSITO LEGAL: TO-0095-2010

Sumario

- 1. La prevención de los riesgos derivados del trabajo**
 - 1.1. Trabajo y salud
 - 1.2. Marco normativo
 - 1.3. Algunos conceptos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo
 - 1.4. Organización de la actividad preventiva en la Junta de Comunidades
- 2. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales: derechos y deberes**
 - 2.1. Derechos de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo
 - 2.2. Deberes de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo
- 3. Riesgos vinculados a las tareas de Ordenanza**
 - 3.1. En el lugar y superficie de trabajo
 - 3.2. Manipulación manual de cargas
 - 3.3. Utilización de máquinas y herramientas
 - 3.4. La Ergonomía y el puesto de trabajo
 - 3.5. Ambiente luminoso. Confort acústico y térmico
 - 3.6. Carga de trabajo. Riesgos psicosociales
 - 3.7. Situaciones difíciles
- 4. Medidas de emergencia y evacuación**
 - 4.1. Concepto de emergencia
 - 4.2. Tipos y organización de la emergencia

1. La prevención de los riesgos derivados del trabajo

1.1. Trabajo y salud

El **trabajo** puede definirse como aquella actividad que realiza el ser humano dirigida a obtener recursos con los que cubrir determinadas necesidades, más o menos perentorias: procurar su subsistencia y la de su círculo familiar más próximo, mejorar su calidad de vida o condición social, la satisfacción personal, etc.

De su lado, la **salud**, de acuerdo con la noción acuñada por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), se define como “*el estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad*”. Como se aprecia, se trata de una concepción integral del bienestar de la persona.

Al hilo de lo expuesto, resulta innegable la **relación existente entre salud y trabajo**. Y ello en una doble vertiente:

- Si la actividad laboral es fuente de satisfacción para el sujeto que la desempeña y se presta en condiciones adecuadas, puede contribuir a su desarrollo personal y a la consecución de una vida más saludable.
- Por el contrario, y desde otra perspectiva, el trabajo puede influir negativamente sobre la salud del individuo (por ejemplo, debido a condiciones laborales no propicias: precariedad en el empleo, ambiente físico degradado o poco saludable, bajo salario, falta de promoción profesional, malas relaciones con superiores jerárquicos o con otros compañeros, etc).

1.2. Marco normativo

La Constitución española encomienda a los poderes públicos “*velar por la seguridad e higiene en el trabajo*”. La norma básica en la materia es la *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales* (en adelante, LPRL). Por su parte, el *Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención*, ha desarrollado la LPRL en aspectos tales como la planificación de la actividad preventiva en la empresa y la organización de recursos para la realización de actividades preventivas. Finalmente, en nuestra Administración, y en el caso del personal laboral, el VI Convenio Colectivo se ocupa de la “*salud laboral*” en la sección segunda del capítulo XI.

En este apartado no podemos dejar de mencionar que tanto la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T.) como la Unión Europea han aprobado respectivamente convenios y directivas en la materia que son vinculantes para España.

1.3. Algunos conceptos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo

Con el objeto de familiarizarnos con el vocabulario que se maneja en este ámbito, incluimos a continuación alguno de los términos de uso más frecuente.

- **Riesgo laboral:** se define como la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de la gravedad, se valoraran conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
- **Factor de riesgo laboral:** es aquel elemento o conjunto de elementos que, estando presentes en las condiciones de trabajo, encierran una capacidad potencial de producir una disminución en la salud del trabajador (bien un accidente, bien una enfermedad).
- **Prevención:** conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- **Daños derivados del trabajo:** se consideran como tales las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.
- **Equipo de trabajo:** cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- **Equipo de protección individual (EPI):** cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.
- **Condición de trabajo:** responde a esta denominación cualquier característica del trabajo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador, constituyéndose entonces dicha característica en un factor de riesgo. Así, por ejemplo, la carga física de trabajo, carga mental, presencia de agentes químicos, etc.
- **Accidente de trabajo:** según la definición legal (*Ley General de la Seguridad Social*), se califica como tal toda lesión corporal que sufra el trabajador con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena, incluidas las lesiones que se produzca al ir o al volver del lugar de trabajo (*accidente in itinere*).
- **Enfermedad profesional:** la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro aprobado a tal efecto, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indican para cada enfermedad profesional. Ejemplo característico de enfermedad profesional es la silicosis, propia del trabajo en minas.

1.4. Organización de la actividad preventiva en la Junta de Comunidades

Para la organización de la actividad preventiva, la Administración de la JCCM optó en su día, mediante el *Decreto 198/2001, de 30 de octubre*, por la creación de un servicio de prevención propio, con la denominación de **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, como unidad administrativa dependiente de la Dirección General de la Función Pública y Calidad de los Servicios.

Dicho Servicio se encarga, entre otros aspectos, de llevar a cabo las evaluaciones de riesgos de los trabajadores al servicio de la Administración de la Junta (excluido el SESCOAM y el personal docente no universitario) y de la planificación de la actividad preventiva, así como de la vigilancia de la salud de los empleados públicos, mediante la realización de los correspondientes reconocimientos médicos. Cuenta con una unidad centralizada (servicios centrales, radicados en Toledo) y con otra unidad funcional en cada una de las provincias de la Comunidad Autónoma.

2. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales: derechos y deberes

Como ya dijimos, la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) es la norma básica en materia seguridad y salud en el trabajo

La LPRL tiene carácter transversal, al ser aplicable, con alguna excepción, a todos los trabajadores por cuenta ajena, con independencia del régimen jurídico a que estén sujetos.

2.1. Derechos de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo

Los trabajadores tienen derecho a una **protección eficaz** en materia de seguridad y salud en el trabajo, lo que conlleva el correlativo deber de la empresa de garantizar esa protección frente a los riesgos laborales a que aquellos estén expuestos, en todos los aspectos relacionados con el trabajo. Este deber es extensible a las Administraciones públicas respecto al personal a su servicio.

El contenido esencial del genérico derecho a la seguridad y salud en el trabajo se divide, a su vez, en los siguientes derechos específicos:

- **Derecho de información:** los trabajadores han de recibir toda la información necesaria en relación con los riesgos presentes tanto en el centro de trabajo cuanto los que afecten al puesto de trabajo o función, así como sobre las medidas preventivas y de protección aplicables a tales riesgos y a las derivadas de una situación de emergencia (primeros auxilios, lucha contra incendios, evacuación).

En los centros de trabajo de la Administración de la JCCM que cuenten con representación de los trabajadores, la información se facilitará a dicha representación. No obstante, se ha de informar directamente a cada trabajador de los riesgos específicos que afecten a su puesto de trabajo o

función y de las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

- **Derecho a la formación:** la Administración de la JCCM debe garantizar que cada trabajador reciba 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.
- **Derecho de consulta y participación:** de igual manera, la Administración ha de consultar con los trabajadores y permitir su participación en relación con todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo. Dicha consulta y participación se llevará a cabo con la representación de los trabajadores.

Los órganos especializados de participación y representación son los **Delegados de Prevención**, en tanto que representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo y el **Comité de Seguridad y Salud**.

En el ámbito de la Administración de la JCCM, el Acuerdo de 11 de octubre 2007 entre dicha Administración y las Organizaciones Sindicales, sobre derechos de participación en materia de salud laboral, prevé la creación de diversos Comités de Seguridad y Salud Laboral, órganos paritarios y colegiados de participación destinados a la consulta regular y periódica de las actuaciones en materia de prevención de riesgos.

- **Derecho a la paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente:** sin perjuicio de la obligación que incumbe al empresario (y por tanto a la Administración, cuando actúa como empleadora) de ordenar la paralización de la actividad, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, también cada trabajador que pueda verse envuelto en una situación similar está facultado para interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo de tal entidad para su vida o salud.

2.2. Deberes de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo

En este campo, la LPRL también impone **deberes a los trabajadores**, al partir de la afirmación de que *“corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional...”*. En particular, están obligados a:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, y, en general, cualesquiera otros medios.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.

- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y prevención, o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que este pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos.

Finalmente, la LPRL advierte que la **transgresión por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos** a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de **incumplimiento laboral**, lo que podría ser motivo de iniciación de un expediente disciplinario frente al sujeto responsable.

3. Riesgos vinculados a las tareas de Ordenanza

3.1. En el lugar y superficie de trabajo

Para mejorar el nivel de protección de la seguridad y de la salud de los trabajadores, vamos a identificar los peligros a los que se puede estar sometido en el lugar de trabajo:

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Caídas de estanterías, armarios.
- Golpes contra las puertas.
- Riesgo eléctrico.

3.1.1. Caídas al mismo nivel

Es el riesgo más inmediato, consiste en caer al suelo por el que se camina, por cualquier causa, como un tropezón, resbalón etc. Este tipo de accidentes no revisten, en general, de demasiada importancia, dado que sus consecuencias no suelen ser graves en comparación con las caídas a distinto nivel, si bien pueden ocasionar lesiones más severas si el trabajador cae sobre partes de máquinas en movimiento o sobre una instalación eléctrica en tensión.

Medidas preventivas:

- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
- Mantener en adecuado estado de orden y limpieza los lugares de trabajo.
- Recoger, fijar o canalizar, en su caso, los cables de las lámparas, ordenadores, máquinas, teléfonos u otros equipos eléctricos, de manera que no invadan las zonas de tránsito.

3.1.2. Caídas a distinto nivel

Se consideran trabajos a distinto nivel a todas las operaciones que se realizan por encima del nivel del suelo. De ordinario se utilizan medios auxiliares como escaleras, lo que conlleva un riesgo de caídas cuyas consecuencias pueden llegar a ser muy graves para el trabajador.

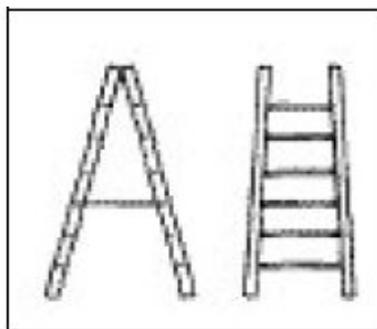
Las **escaleras de mano** también pueden ser una fuente de riesgo para el trabajador, debido a su incorrecta utilización, mala ubicación, apoyo deficiente, etc.

Medidas preventivas:

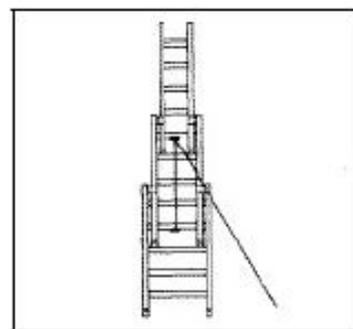
- Revisar y comprobar el buen estado de la escalera.
- No pintar las escaleras de madera, ya que pueden ocultar defectos.
- No modificar la estructura de la escalera para que alcance mayor longitud.
- Situar la escalera en superficies resistentes, no deslizantes para evitar que resbale por su base o por el apoyo superior.
- Utilice la escalera adecuada dependiendo del trabajo y la altura a alcanzar.
- Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral, cambie de sitio la escalera.
- No utilizar la escalera si se padece vértigo.
- El calzado y las manos deben estar limpias y sin grasa u otras sustancias que puedan producir resbalones.
- Subir y bajar siempre de frente (mirando a la escalera) con tres puntos de apoyo, las dos manos y un pié o los dos pies y una mano.
- No tratar de alcanzar los objetos alejados de la escalera.
- Cuando transporte la escalera hay que actuar con precaución para evitar golpear a otras personas. Estar atento por donde se pisa para evitar tropezar con obstáculos.
- No utilizar las escaleras de tijera de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello, pueden resbalar.
- Utilizar escaleras aislantes si hay riesgo de electrocución.
- Solamente en las escaleras de tijera, provistas de tirantes de seguridad, puede subirse hasta los últimos peldaños.
- Nunca se utilizarán estanterías, muebles u otros enseres no específicos para trabajar en altura en sustitución de las escaleras de mano.



Escalera simple



Escaleras de tijera



Escalera extensible

En los centros de trabajo también se producen muchos accidentes por caídas o tropiezos en las **escaleras fijas** de los edificios. Para prevenir estas caídas hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

- Mantener la escalera en un correcto estado de orden y limpieza, sin objetos que puedan obstaculizar el paso ni sustancias que provoquen resbalones.
- Informar de cualquier desperfecto o situación insegura que observe en la escalera.
- No ir demasiado deprisa y prestar atención cuando circule por ellas.

3.1.3. Caídas de estanterías, armarios

Los accidentes producidos por estanterías y armarios son frecuentes. Su inestabilidad puede producir el vuelco. Cuanto más alta y estrecha es la estantería mas fácilmente vuelca y la estabilidad se reduce. También pierde estabilidad si la estantería o armario se cargan de demasiado peso.

Medidas preventivas:

- Fijar el armario o estantería al suelo o a la pared, para mejorar la estabilidad y evitar que bascule.
- Repartir el peso entre los cajones de los archivadores y aprovechar la profundidad. Llenar los cajones por los niveles inferiores.
- Las estanterías deben tener topes fijos o móviles que impidan la caída de objetos almacenados.
- Los cajones deben disponer de topes que impidan su salida accidental de la guía.
- Informar al superior jerárquico de cualquier situación insegura que se observe en armarios o estanterías.
- Si el armario o estantería vuelca, apartarse inmediatamente y no intentar sujetarlo.

3.1.4. Golpes contra las puertas

Las puertas transparentes, las de vaivén y las de altura menor a la talla de sus usuarios (frecuentes, estas últimas, en algunos sótanos o archivos) generan riesgos de choque y de golpes que hay que tratar de prevenir.

Medidas preventivas:

- Señalizar las puertas acristaladas, a la altura de los ojos.
- Las puertas de vaivén deberán tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- El dintel de las puertas bajas deberá estar acolchado con goma espuma, señalizándose el peligro de golpearse la cabeza.
- Las puertas de emergencia deben estar claramente señalizadas, ser de fácil apertura y estar siempre libres de obstáculos.

3.1.5. Riesgo eléctrico

El principal peligro que presenta la electricidad es que ni se ve, ni se oye, ni se huele. Los accidentes con electricidad pueden producir desde quemaduras externas hasta la muerte por parada cardíaca o asfixia. La mayor parte de los accidentes mortales se producen con tensiones de 220 voltios y se derivan del contacto con equipos o máquinas defectuosas y en conexiones, alargadores, clavijas y enchufes.

Los accidentes debidos a la tensión eléctrica se van a producir por dos **vías**:

1ª. Por **contacto directo**: el trabajador toca directamente una parte que está en tensión habitualmente, por ejemplo un enchufe.

2ª. Por **contacto indirecto**: el trabajador toca un área que habitualmente no está en tensión. Por ejemplo, la carcasa metálica de una máquina que, por un fallo de aislamiento, entra en contacto con un elemento en tensión.

Medidas preventivas:

- Revisar y comprobar el correcto funcionamiento los equipos de trabajo antes de su uso.
- En su manipulación, uso y mantenimiento seguir las instrucciones del fabricante.
- Los cables y enchufes se deben revisar periódicamente y sustituir los que se encuentren en mal estado. Debe evitarse la realización de reparaciones provisionales.
- Evitar el uso de ladrones (enchufes intermedios), ya que existe riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación.
- Al realizar pequeñas operaciones (como cambiar una bombilla), cortar el paso de la corriente eléctrica.
- Los cables de prolongación deben tener tres hilos, uno de ellos de puesta a tierra.
- Comprobar que la potencia eléctrica de la instalación es suficiente para el funcionamiento de los equipos.
- No accionar interruptores o enchufes con las manos mojadas o pisando el suelo húmedo.
- Si surge una avería o incidencia eléctrica hay que desconectar la instalación o equipo, no manipularlo. No se deben realizar trabajos en instalaciones eléctricas de ningún tipo si no se tiene la formación y autorización necesarias para ello.
- No apagar un incendio con agua si es de origen eléctrico.
- Nunca entrar en zonas de alta tensión.
- Toda máquina portátil eléctrica deberá disponer de un sistema de protección (el más usual es el doble aislamiento).

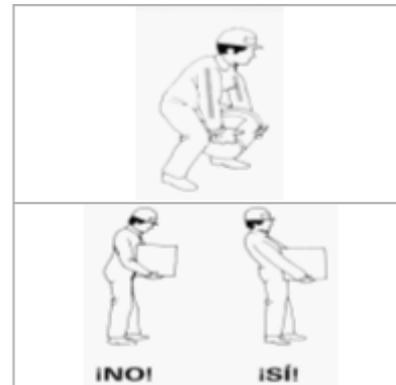
3.2. Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas es una actividad habitual en todos los sectores laborales y es la causa de frecuentes lesiones de espalda o miembros

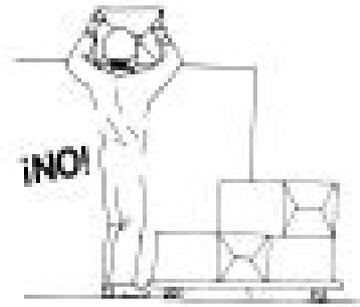
superiores, producidos por sobreesfuerzos. Estas lesiones se generan tanto por mover un peso excesivo, como por la repetición de la actividad de manipulación a lo largo del tiempo.

Medidas preventivas:

- Adoptar una técnica de levantamiento adecuada.
- Siempre que sea posible emplear medios mecánicos para realizar la manipulación de cargas.
- No sobrepasar en condiciones ideales de manipulación 25 Kg. de peso.
- En el caso de trabajadores sanos y entrenados físicamente y en circunstancias especiales, se podrán manipular cargas hasta 40 Kg. Siempre que la tarea se realice de forma esporádica. Exceder el límite de 25 Kg. debe ser considerado como una excepción en todos los casos.
- Si no hay posibilidad de realizar la manipulación de las cargas por medios mecánicos se deberán seguir las siguientes normas:
 - Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, actuar de manera que se utilicen los músculos de las piernas más que los de la espalda.
 - Observar la carga, para ver la forma, tamaño y peso aproximado, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.
 - Solicitar ayuda a otras personas si el peso de la carga es excesivo o debe adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
 - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del bulto, retirando antes los materiales que entorpezcan el paso.
 - Evitar manipular cargas en suelos resbaladizos, superficies inestables o con deficientes condiciones de iluminación.
 - Separar los pies 50 centímetros uno del otro para proporcionar una postura estable y equilibrada, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
 - Doblar las piernas manteniendo la espalda derecha, mantener la barbilla hacia dentro. No flexionar demasiado las rodillas, no girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
 - Agarrar el bulto con seguridad, sujetar la carga con ambas manos y mantenerla pegada al cuerpo.
 - Levantar la carga suavemente por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. Evitar los giros del tronco, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
 - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



- Si el levantamiento es desde el suelo hasta cierta altura, por ejemplo, a la altura de los hombros o más, hay que realizarlo de forma espaciada, apoyando la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Para depositar la carga, hacerlo suavemente, invirtiendo los pasos y fases descritos.



3.3. Utilización de máquinas y herramientas

El uso de determinados equipos de trabajo (guillotinas, fotocopiadoras, grapadoras, herramientas...) puede entrañar diversos peligros, bien por una mala elección de los mismos, bien por su incorrecta utilización. En cualquier caso, es de gran importancia conservar las guías o manuales de empleo de los distintos equipos, que se entregan en el momento de su adquisición.

Medidas preventivas:

- Siga siempre las instrucciones del fabricante en cuanto a su instalación, mantenimiento y uso, por ejemplo, en cuanto al modo de cambiar los cartuchos de tinta en las impresoras.
- En ningún caso se deben anular las medidas de protección de las máquinas o equipos de trabajo.
- Conservar las herramientas en buen estado y utilizarlas para los fines para los que han sido fabricadas.
- Comunicar las averías e incidencias al técnico autorizado.
- Asegurar una buena ventilación cuando se utilice la impresora/fotocopiadora de manera continuada.

3.4. La ergonomía y el puesto de trabajo

La ergonomía es el conjunto de disciplinas cuyo objetivo es adecuar el puesto de trabajo a las características de la persona que en él desempeña su actividad, de modo que la tarea se realice de forma mas segura, eficiente y confortable.

No todas las personas que ocupan el mismo puesto de trabajo poseen las mismas medidas, por lo que se utilizan criterios de diseño genérico, que son válidos para la mayor parte de los usuarios.

En particular, centrándonos en las **sillas de trabajo**, los accidentes más comunes que se producen son por vuelco o desplazamiento involuntario de esta. Los accidentes por vuelco se presentan principalmente en sillas de cuatro ruedas, cuyos brazos son relativamente cortos, o también por sentarse utilizando solamente el borde delantero del asiento y por desplazamientos involuntarios de la silla.

3.5. Ambiente luminoso. Confort acústico y térmico

3.5.1. Ambiente luminoso

Una buena **iluminación** facilita considerablemente que un determinado trabajo sea realizado en condiciones satisfactorias.

Un nivel de iluminación insuficiente, con contrastes y brillos excesivos o deslumbramientos, puede causar irritación de ojos, dolores de cabeza. La falta de luz natural y la frecuencia de parpadeo de los tubos fluorescentes pueden estar también en el origen de molestias.

De otro lado, el uso de pantallas de visualización de datos puede ser también fuente de fatiga visual.

Medidas preventivas

Un buen sistema de iluminación debe conseguir que cada actividad disponga de su adecuado nivel.

La distribución de los niveles de iluminación debe ser lo más uniforme posible. Se evitarán los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona donde se trabaja o en sus proximidades. Se sustituirán las luminarias que dejen de alumbrar o aquellas que presenten deficiencias lumínicas.

En el uso de pantallas de visualización de datos el empleado deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y adaptarlos a las condiciones del entorno. Las pantallas deben ser orientables e inclinables a voluntad, así como estables, sin destelleos o centelleos. El haz de luz de las luminarias incidirá en el puesto de trabajo por los laterales, evitando su proyección directa sobre la pantalla o sobre el ángulo de visión del usuario.

3.5.2. Confort acústico y térmico

El **confort acústico**, por su parte, se basa en la necesidad de no superar los límites recomendados de ruido de fondo, de tal forma que no interfiera en el desarrollo de la actividad.

Además, los edificios modernos cada día son más herméticos, pero si están bien diseñados y convenientemente climatizados deben proporcionar **confort térmico** y una calidad de aire adecuada para desarrollar la actividad diaria. La calidad del aire dependerá de la renovación del mismo y de los posibles contaminantes presentes en el ambiente.

3.6. Carga de trabajo. Riesgos psicosociales

Es el conjunto de requerimientos psicofísicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral. Todo trabajo por muy físico que sea siempre conlleva cierta actividad mental del sujeto que lo realiza y todo trabajo

intelectual implica también cierto esfuerzo físico, aunque solo sea para mantener una determinada postura.

3.6.1. La carga física

Es el conjunto de exigencias físicas a las que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral. Comprende tanto las tareas que requieren una acción muscular continuada y/o intensa, como aquellas otras que, pudiendo parecer descansadas, producen fatiga.

3.6.2. La fatiga

Se puede definir la fatiga como la disminución de la capacidad física y mental de un individuo después de haber realizado un trabajo durante un periodo de tiempo determinado. Se caracteriza porque el trabajador baja su ritmo de actividad, nota cansancio, los movimientos se hacen más torpes e inseguros, todo ello se traduce en un aumento del riesgo de accidente, en una disminución del rendimiento y de la calidad del trabajo y en un aumento de la insatisfacción personal.

Al hablar de fatiga se suele diferenciar entre fatiga muscular o física y fatiga mental o nerviosa.

3.6.3. La insatisfacción laboral

Se puede definir como el grado de malestar que experimenta el trabajador con motivo de su trabajo. La insatisfacción laboral repercute de forma negativa:

- Sobre la salud de los trabajadores; actitud negativa hacia el trabajo, ansiedad, estrés, etc.
- Sobre la organización; se relaciona con el absentismo laboral y con los cambios de puesto de trabajo solicitados por el trabajador.

Para prevenir esta situación se debe actuar sobre la organización del trabajo, favoreciendo la participación en la planificación de las tareas, favoreciendo el trabajo en grupo, evitando en la medida de lo posible trabajos repetitivos y monótonos o planificando las tareas para potenciar las aptitudes de los trabajadores.

3.7. Situaciones difíciles

La actividad de Ordenanza supone también, como sabemos, el estar en contacto con personas ajenas a los centros de trabajo (usuarias de los servicios públicos), lo que ocasionalmente podría dar lugar a situaciones difíciles.

Hay que aprender a manejar este tipo de situaciones para tratar de prevenir sus consecuencias.

Consejos de seguridad para el personal:

- Estar pendiente de cualquier indicio que pudiera estar asociado con una agresión inminente por parte del usuario:
 - Ira y frustración expresada verbalmente.
 - Lenguaje corporal, como gestos amenazantes.
 - Signos externos de estar bajo la influencia del alcohol o de drogas, o bien de la tenencia de armas u otros instrumentos susceptibles de causar algún daño.
- Colaborar para que exista una adecuada gestión de filas y de esperas usando signos claros y visibles y asegurando un fácil acceso.
- Mantener un trato agradable, sin levantar el tono de voz.
- Mantener una conducta que ayude a eliminar o reducir la ira, adoptar una actitud tranquila y sosegada.
- No responder a las “amenazas con amenazas”.
- No dar órdenes.
- Evitar cualquier conducta que pudiera interpretarse como agresiva: por ejemplo moverse rápidamente, acercarse demasiado, hablar en voz alta.

Si no puede resolver la situación rápidamente:

- Alejarse del lugar.
- Llamar y pedir ayuda al personal de seguridad, o, en su caso, a la policía.
- Comunicar cualquier incidente violento a la dirección del centro.

4. Medidas de emergencia y evacuación

La LPRL establece la obligación del empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, de analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores. El personal tiene que saber como actuar en estos casos.

4.1. Concepto de emergencia

Se considera que un suceso es una emergencia cuando se cumplen tres condiciones:

- a) Es un suceso incontrolado que presenta un riesgo importante.
- b) Produce daños a las instalaciones o lesiones a las personas o puede producirlas a corto plazo.
- c) Para hacerle frente, es necesaria una actuación organizada del personal del edificio o de ayudas exteriores.

Si no concurren estas tres circunstancias el suceso no se considera una emergencia. No obstante, ante cualquier duda el hecho deberá tratarse como una emergencia.

4.2. Tipos y organización de la emergencia

Se consideran situaciones de emergencia las siguientes:

- Incendios.
- Movimientos sísmicos, inundación o fenómeno adverso de la naturaleza.
- Accidente externo que afecte al edificio.
- Detección de paquete sospechoso.
- Aviso de amenaza de bomba.

En una emergencia pueden confluír dos o más de estos sucesos, pero siempre existirá uno de ellos como principal y es por el que se clasifica la emergencia.

Para poder paliar los efectos de estas situaciones se crean los equipos de emergencia, que son un conjunto de personas especialmente entrenadas y organizadas para la prevención y actuación en caso de accidente dentro del ámbito de las instalaciones del centro de trabajo.

Cuando ocurre una emergencia deben estar preparados para intervenir con una doble misión:

- Atacar los posibles conatos que se hayan producido.
- Colaborar en la evacuación de las instalaciones, así como con las ayudas exteriores si hubiesen sido requeridas.

La **organización de la emergencia** estará integrada por:

- **El jefe de emergencia (JE):** es el máximo responsable de que el plan se encuentre operativo en todo momento. Activará el plan de emergencia al tener conocimiento de un suceso que pueda suponer una situación de riesgo significativa.
- **El jefe de intervención (JI):** estará localizado permanentemente. Al recibir el aviso de alarma acudirá al lugar del siniestro. Dirigirá las operaciones necesarias para mitigar la emergencia, organizando el modo de actuación de todos los equipos en el lugar del siniestro.
- **El equipo de intervención (EI):** estará formado por un número de personas adecuado y con conocimientos de manejo de extintores. Conocerán los riesgos específicos del edificio y la ubicación de los medios de protección y su funcionamiento. Actuarán bajo las órdenes del jefe de intervención.
- **El equipo de evacuación (EE):** conocerán las vías de evacuación de las zonas asignadas, comunicaran al jefe de emergencia las anomalías que se pudieran observar en las vías de evacuación. Actuarán con los "EI", en los momentos iniciales del siniestro alejando al personal.

Los trabajadores en caso de emergencia deberán seguir las órdenes de los equipos de emergencia y en caso de evacuación acudir al punto de reunión que les haya sido asignado.