

 a Zima Corp. company	PROTOCOLO	Cod.: PS-16
	TRABAJAR CON CALOR	Rev.: 01
		Fecha: 15/04/2025

1. OBJETO Y ALCANCE

El objeto del presente documento es recoger los riesgos y las medidas preventivas a aplicar en jornadas de trabajo de calor intenso y/o situaciones de olas de calor de acuerdo a lo establecido en el Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo que modifica el Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo

Este documento es de aplicación a las obras en las que participe de Pine.

2. EFECTOS DEL EXCESO DE CALOR

El exceso de calor corporal puede causar diversos efectos sobre la salud:

- Aumentar la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo
- Agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, diabetes,)
- Producir las llamadas “enfermedades relacionadas con el calor” (Erupciones cutáneas, calambres, deshidratación))

Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor. Cuando se produce un golpe de calor, la temperatura corporal supera los 40,6°C pudiendo ser mortal. Además, existen otros síntomas como taquicardia, respiración rápida, cefalea, náuseas y vómitos, piel seca y caliente, ausencia de sudoración, confusión y convulsiones, pérdida de conciencia, pupilas dilatadas...

3. MEDIDAS PREVENTIVAS

3.1. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES ANTE DÍAS DE CALOR INTENSO

La persona trabajadora debe:

- Beber agua e hidratarse, aunque no se tenga sed.
- Realizar pausas periódicas y descansar a la sombra
- No realizar comidas copiosas
- Evitar la cafeína y las bebidas muy azucaradas
- Protegerse del sol con cremas solares

La persona responsable de la obra, previo aviso a la dirección de producción debe valorar:

- Modificar la jornada de trabajo y limitar las actividades más intensas en las horas centrales del día
- Establecer rotaciones para reducir el tiempo de exposición
- Permitir que las personas trabajadoras adopten su propio ritmo de trabajo.
- Evitar los trabajos individuales y facilitar el trabajo en equipo
- Proporcionar medios de refresco, agua etc....

 a Zima Corp. company	PROTOCOLO	Cod.: PS-16
	TRABAJAR CON CALOR	Rev.: 01
		Fecha: 15/04/2025

3.2. MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE OLAS DE CALOR DECLARADAS

Además de las medidas preventivas generales señaladas en el apartado anterior (apartado 3.1), ante una ola de calor declarada por la Agencia Estatal de Meteorología o, en su caso, el órgano autonómico correspondiente en el caso de las comunidades autónomas que cuenten con dicho servicio, mediante un aviso especial de nivel naranja o rojo que afecte al ámbito geográfico del centro de trabajo, el máximo responsable de la obra, previo aviso a la dirección de producción, y de acuerdo con el cliente, debe modificar la jornada de trabajo para evitar la exposición de las personas trabajadoras en las horas pico de calor optando por una o varias de las siguientes medidas:

- Modificar la jornada realizando jornada continua
- Adelantar la hora de comienzo de los trabajos
- Acortar la jornada de trabajo

En el caso de que la medida establecida implique no realizar la jornada completa, las horas se deben recuperar a razón de 1 hora x 1 hora. Además, al realizar los partes de trabajo se debe indicar que las horas faltantes son por ola de calor y, si fuera posible, cuándo se van a recuperar.

4. QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR

Ante los primeros síntomas de alarma, no pongas en riesgo tu salud y avisa al servicio médico.

Si un compañero sufre el golpe de calor, se debe:

- colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado,
- quitarle las prendas innecesarias y airear a la víctima y
- avisar a emergencias

5. HISTÓRICO DE REVISIONES

REV.	FECHA	DESCRIPCIÓN
00	11/10/2022	Versión original
01	15/04/2025	Se incluye la referencia normativa Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo <i>por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas.</i>