1. OBJETO

Este documento establece mecanismos para proteger al trabajador/a frente a la exposición a condiciones climatológicas adversas durante el desarrollo de la actividad en Correos, garantizando así la seguridad y la salud de los mismos/as, considerando fenómeno meteorológico adverso a todo evento atmosférico capaz de producir directa o indirectamente daños a las personas de consideración.

2. ALCANCE

Este protocolo es de aplicación en situaciones de condiciones climatológicas adversas en todo el ámbito geográfico de actuación de la S.E. Correos y Telégrafos, S.A., S.M.E., y afecta a todos los trabajadores/as que se ven expuestos a las mismas en el desempeño de sus tareas durante su jornada laboral, incluyendo los desplazamientos in itinere.

3. MÉTODO

En el presente documento, se expondrán las medidas a tener en cuenta por los trabajadores de Correos para hacer frente a la climatología y a los distintos factores meteorológicos adversos:

- Exposición a altas temperaturas.
- Exposición a bajas temperaturas.
- Exposición a fuertes vientos.
- Exposición a niebla densa.
- Exposición a radiación solar.
- – Exposición a tormenta y lluvia extrema.
- – Exposición a nieve y hielo.
- – Exposición a polvo en suspensión.

Para aplicar las medidas organizativas y preventivas previstas en el presente protocolo, se tendrán en cuenta las recomendaciones y niveles de alertas -amarillo, naranja y rojo- emitidos por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET).

Las medidas organizativas y preventivas se aplicarán en las zonas geográficas y en los días y horas en los que AEMET disponga la previsión de alertas, manteniéndose activas mientras permanente la situación de alerta.

Las medidas aquí recogidas son complementarias a las alertas, limitaciones, restricciones a la movilidad, etc. que puedan ser emitidas por los organismos oficiales competentes (Autoridades Estatales, Autonómicas o Locales, Protección Civil, Centros de Emergencia, Dirección General de Tráfico, etc.) en función de la naturaleza del fenómeno climatológico adverso.

El Servicio de Prevención Propio trasladará a la Dirección de Operaciones y las Gerencias Territoriales de Producción y Productos y Servicios las alertas emitidas por la AEMET (o similar), para su conocimiento y aplicación de las medidas preventivas y organizativas contenidas en este Protocolo en función de la naturaleza del fenómeno meteorológico adverso.

Las Gerencias Territoriales de Producción y Negocio Minorista y Servicios estarán atentas a estas alertas, trasladando en ese momento la activación de las medidas de este protocolo a las unidades para su aplicación automática.

Asimismo, la empresa podrá adoptar medidas excepcionales en casos de emergencias climáticas, adicionales o complementarias a las aquí expuestas, cuando la situación lo requiera.

A efectos de aplicación de este protocolo, cualquier vehículo de dos y tres ruedas utilizado durante el reparto será considerado moto.

Se diferencian a continuación los principales fenómenos meteorológicos que pueden producirse:

3.1. EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS:

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de altas temperaturas, para mitigar los efectos de su exposición en el organismo.

<table>
<tr><td rowspan="4">EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS</td><td>ALERTA ROJA</td><td>ALERTA NARANJA</td><td>ALERTA AMARILLA</td></tr>
<tr><td>Reparto:
-Turno mañana: se suspenderán las labores de reparto domiciliario a las 13:00 horas. A esa hora ya deberán estar de regreso en la unidad.
-Turno tarde: Se suspenderán las labores en reparto domiciliario. A partir de las 17:00 horas, se permiten las labores de reparto en vehículo de 4 ruedas de envíos registrados.</td><td>Reparto:
-Turno mañana: se suspenderán las labores de reparto domiciliario a las 13:00 horas. A esa hora ya deberán estar de regreso en la unidad.
-Turno tarde: se suspenderán las labores de reparto domiciliario hasta las 17:00 horas.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Las restricciones al reparto con alerta roja y alerta naranja afectan al reparto domiciliario, no así a otras labores asociadas (recogidas a clientes y unidades, recogida de buzones) siempre que las mismas se realicen en vehículo de 4 ruedas (climatizado).</td></tr>
<tr><td colspan="3">Centros de trabajo:
Ante situaciones excepcionales y contrastadas de altas temperaturas en los centros de trabajo, de manera que las condiciones termo higrométricas lo exijan, se aplicarán, mientras sea necesario, las siguientes medidas organizativas:
-Se optimizará el rendimiento de los sistemas de climatización conforme sea posible.
- De manera excepcional, mientras se restablecen las condiciones adecuadas, y siempre que no se supere en 5 ºC la temperatura máxima permitida para la actividad desarrollada, los trabajadores/as tendrán la obligación de realizar una pausa de 5 minutos cada hora para descansar e hidratarse.
- Cuando se constate que no es posible mantener una temperatura adecuada durante un tiempo prolongado (por avería, trabajos de sustitución, etc.), o se llegara a superar en 5 ºC la temperatura máxima permitida de forma continuada debido a lo anterior, los trabajadores/as tendrán la obligación de realizar una pausa de 10 minutos cada hora para descansar e hidratarse.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008</td></tr>
</table>

3.2. EXPOSICIÓN A RADIACIONES ULTRAVIOLETAS

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de exposición a radiaciones ultravioletas, para mitigar los efectos de su exposición en el organismo.

Si bien la exposición al sol puede tener algún efecto beneficioso (síntesis de vitamina D, fijación del calcio, etc.), también puede tener efectos nocivos sobre el organismo a corto y largo plazo, debido a la acumulación de tiempo de exposición, como son quemaduras solares, bronceado y envejecimiento de la piel, tumores de piel no melánicos y melanoma maligno, en el peor de los casos.

La capacidad de la piel para asimilar la radiación solar depende del fototipo de la misma, siendo los del grupo I y II los que más precauciones deben adoptar (personas pelirrojas o de cabellos rubios o claros, de piel muy pálida, sensible y delicada, que casi siempre se quema, apenas se broncea y que suelen sufrir reacciones fotoalérgicas al exponerse de forma prolongada a la luz solar directa).



(MED: dosis efectiva de radiación ultravioleta que produce enrojecimiento observable de la piel humana sin exposición previa)

En el caso de Correos, es el personal de reparto el que presenta exposición a las radiaciones ultravioletas.

Si bien la exposición no es continuada (tiempo en oficina, acceso a portales, patios, porches, zonas de sombra…), se deben tomar una serie de precauciones para minimizar sus efectos a largo plazo:

- Las medidas preventivas se deben adoptar según los valores de Índice Ultravioleta:

<table>
<tr><td rowspan="3">EXPOSICIÓN A RADIACIONES ULTRAVIOLETAS</td><td>1-2</td><td>3-4-5</td><td>6-7</td><td>8-9-10</td><td>11+</td></tr>
<tr><td colspan="5">

- Medidas para IUV de categoría baja (1<IUV<2):
No es necesaria protección, se puede permanecer en el exterior sin riesgo.
- Medidas para IUV de categorías moderada y alta (3<IUV<7):
Necesaria protección: buscar la sombra, ropa ligera adecuada, uso de crema de protección y cubrir la cabeza.
- Medidas para IUV de categorías muy altas y extremadamente altas o extremas (8<1UV<11+):
Necesaria protección: buscar la sombra, ropa ligera adecuada, uso de crema de protección y cubrir la cabeza.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008</td></tr>
</table>

Para hacer frente a dicha exposición, los trabajadores/as caminarán buscando la sombra, y harán uso de ropa ligera, utilizando tanto los EPI's como, en su caso, el vestuario recibido (en función del puesto) por parte de la empresa. El personal de reparto utilizará la gorra y la crema protectora facilitadas por la empresa.

3.3. EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de bajas temperaturas, para mitigar los efectos de su exposición en el organismo.

<table>
<tr><td rowspan="3">EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS</td><td>ALERTA ROJA</td><td>ALERTA NARANJA</td><td>ALERTA AMARILLA</td></tr>
<tr><td>Reparto:
Se suspenden las labores de reparto moto y reparto pie mientras persista la alerta.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">Centros de trabajo:
Ante situaciones excepcionales y contrastadas de bajas temperaturas en los centros de trabajo, de manera que las condiciones termo higrométricas lo exijan, se aplicarán, mientras sea necesario, las siguientes medidas organizativas:
- Se optimizará el rendimiento de los sistemas de climatización conforme sea posible.
- De manera excepcional, mientras se restablecen las condiciones adecuadas, y siempre que la temperatura no baje más de 5 ºC con respecto a la temperatura mínima permitida para la actividad desarrollada, los trabajadores/as tendrán la obligación de realizar una pausa de 5 minutos cada hora para ayudar a recuperar las pérdidas de energía calorífica.
- Cuando se constate que no es posible mantener una temperatura adecuada durante un tiempo prolongado (por avería, trabajos de sustitución, etc.), o se llegara a bajar en más de 5 ºC la temperatura mínima permitida de forma continuada debido a lo anterior, los trabajadores/as tendrán la obligación de realizar una pausa de 10 minutos cada hora para recuperar las pérdidas de energía calorífica.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008</td></tr>
</table>

3.4. TORMENTA Y LLUVIA EXTREMA

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de tormenta y lluvia extrema, cuyos principales riesgos son la pérdida de equilibrio, la reducción de la adherencia, la presencia de obstáculos, la reducción de la visibilidad y la pérdida de control del vehículo.

	ALERTA ROJA	ALERTA NARANJA	ALERTA AMARILLA
EXPOSICIÓN A TORMENTA Y LLUVIA EXTREMA	Se suspende la actividad mientras persista la alerta roja. Personal con opción de teletrabajo, podrá continuar su actividad bajo esta modalidad.	Distribución: Se prohibirá el uso de motocicleta.	
	Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008		

3.5. FUERTES VIENTOS

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de fuertes vientos, cuyos principales riesgos son la pérdida de equilibrio, la reducción de la adherencia, la presencia de obstáculos, caída de objetos y la pérdida de control del vehículo.

	ALERTA ROJA	ALERTA NARANJA	ALERTA AMARILLA
EXPOSICIÓN A FUERTES VIENTOS	- Se suspende la actividad mientras persista la alerta roja. -Personal con opción de teletrabajo, podrá continuar su actividad bajo esta modalidad.	Distribución: -Se prohibirá el uso de motocicleta.	
	Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008		

3.6. NIEVE Y HIELO

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso nieve y hielo, cuyos principales riesgos son la disminución de la visibilidad, pérdida de equilibrio, la reducción de la adherencia y la pérdida de control del vehículo.

	ALERTA ROJA	ALERTA NARANJA	ALERTA AMARILLA
EXPOSICIÓN A NIEVE Y HIELO	- Se suspende la actividad mientras persista la alerta roja. - Personal con opción de teletrabajo, podrá continuar su actividad bajo esta modalidad.	Distribución: -Se prohibirá el uso de motocicleta.	
	Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008		

3.7. NIEBLA DENSA

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso niebla densa, cuyo principal riesgo es la disminución severa de la visibilidad.

	ALERTA ROJA	ALERTA NARANJA	ALERTA AMARILLA
EXPOSICIÓN A NIEBLA DENSA	- Se suspende la actividad mientras persista la alerta roja. - Personal con opción de teletrabajo, podrá continuar su actividad bajo esta modalidad.	Distribución: -Se prohibirá el uso de motocicleta.	
	Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008		

3.8. POLVO EN SUSPENSIÓN.

Se exponen a continuación las medidas organizativas y preventivas de aplicación ante el fenómeno meteorológico adverso de polvo en suspensión, cuyo principal riesgo son los problemas respiratorios por inhalación.

	Alerta Roja	Alerta Naranja	Alerta Amarilla
POLVO EN SUSPENSION	- Se suspende la actividad de reparto al aire libre (coche, moto, pie) mientras persista la alerta roja. - Se podrá continuar la actividad en interiores en todas las áreas. - Se adecuarán los sistemas de climatización a esta situación. - Personal con opción de teletrabajo, podrá continuar su actividad bajo esta modalidad.	- Se adecuarán los sistemas de climatización a esta situación.	
	Consejos Generales y para el Responsable Unidad recogidos en el PT008		

4. CONSEJOS GENERALES Y PARA EL REPONSABLE DE UNIDAD

4.1. EXPOSICION A ALTAS TEMPERATURAS.

Se exponen a continuación una serie de consejos para mitigar los efectos de la exposición a altas temperaturas en el organismo:

- Si usted es el Responsable del Centro de Trabajo:

  Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

  - Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos del calor, sus efectos y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.
  - Al comienzo de la estación de altas temperaturas, los Jefes de Unidad expondrán en tablón de anuncios recomendaciones de actuación frente al calor.
  - Compruebe que el trabajador/a utiliza los EPI's y, en su caso, vestuario indicados para el verano.
  - Alterne, si es posible, tareas en el exterior con otras en locales cerrados.
  - En la medida de las posibilidades, planifique las tareas más pesadas en el exterior en las horas menos calurosas de la jornada.
  - Preste especial atención a los trabajadores/as sensibles y mujeres en estado de gestación.
  - Evite el calor con el despliegue de las persianas, estores, cortinas, toldos, etc. en las fachadas expuestas al sol.
  - Mientras la temperatura exterior sea superior a la interior, mantenga las ventanas cerradas y regule el aire acondicionado dentro de las temperaturas establecidas en base a la legislación vigente, buscando que no exista un contraste brusco con el exterior. Cuando tenga las ventanas abiertas, trate de facilitar las corrientes de aire.
  - Revise el correcto funcionamiento de los aparatos de aire acondicionado y avise al Jefe de Sector de cualquier incidencia al respecto.

- Consejos Generales:

  - Beba pequeñas cantidades de agua fresca (nunca fría) y con frecuencia, aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
  - No abuse de los líquidos que contengan cafeína o grandes cantidades de azúcar ya que favorecen la pérdida de líquido corporal, y no consuma alcohol, pues agrava los síntomas

derivados del calor a corto plazo, posibilita el letargo, la pérdida de conciencia y favorece la deshidratación.

- Realice comidas ligeras, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.). Los desayunos deben ser ricos en zumos, infusiones y frutas.
- Cuando vaya por la calle, camine por la sombra siempre que le sea posible.
- En general, vista ropa fresca y ligera, que facilite la transpiración. Utilice tanto los EPI's como, en su caso, el vestuario recibido por parte de la empresa, para el verano.
- Cuando descanse, hágalo en lugares frescos, evitando estar inmóvil durante mucho tiempo.
- Primeros auxilios:
  - Síntomas:
    - Deshidratación: Pérdida excesiva de líquidos, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida. Presenta síntomas como: sed, boca y mucosas secas, fatiga, aturdimiento, taquicardia, piel seca, micciones menos frecuentes y de menor volumen, orina concentrada y oscura....
    - Insolación o agotamiento por calor: Los síntomas incluyen piel seca y caliente o sudoración excesiva, pulso rápido, dolor de cabeza pulsátil, mareos, náuseas, confusión, pérdida del conocimiento, convulsiones…
    - Golpe de calor: Se produce cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse mediante el sudor. Los síntomas que pueden aparecer son variados: Piel caliente y falta de sudoración, pupilas dilatadas, dificultad de habla, pérdida de conocimiento, convulsiones e incluso muerte. El golpe de calor puede afectar a personas sanas que realizan ejercicio físico con temperaturas elevadas (golpe de calor por esfuerzo).
  - Actuaciones:
    - En primer lugar, siempre que se presente alguno de los síntomas anteriormente mencionados, se debe buscar ayuda de un profesional sanitario avisando a los servicios de emergencia (112).
    - Algunas acciones que podemos realizar mientras llega la ayuda son:
    - Colocar al trabajador/a afectado a la sombra, en un lugar fresco y aireado. Aflojar la ropa y quitar las prendas innecesarias.
    - Refrescar la piel. Es conveniente la aplicación de compresas de agua fría en la cabeza y cubrir el cuerpo con toallas húmedas y abanicar al trabajador.
    - Si el trabajador/a está consciente, suministrarle agua no muy fría, para beber a pequeños sorbos.
    - Si está inconsciente, colocarlo en posición lateral de seguridad:



Paso 1: Con el paciente boca arriba, extender el brazo más cercano a nosotros y ponerlo cerca de la cabeza, tanto como sea posible para dejar libre el giro. Flexionar la pierna más alejada.



Paso 2: Girar al paciente suavemente



Paso 3: Recoger el brazo que gira externamente para darle dos puntos de soporte (rodilla y brazo).

    - Si aparecen convulsiones, no tratar de controlar las mismas. Las convulsiones son movimientos musculares que se producen de manera incontrolada debido a un fallo en el sistema nervioso central. Si se intentan controlar estos movimientos, se podrían producir lesiones musculares o articulares importantes. Es

conveniente colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, etc.) debajo de la cabeza de la víctima para evitar que se golpee contra el suelo.

- Tranquilizar a la persona y en ningún momento dejarla sola.

Consejos Generales (Circulación de vehículos):

- Compruebe que el vehículo se encuentra en perfecto estado de uso y mantenimiento, incluyendo en su caso el sistema de climatización del mismo.
- En caso de vehículo de empresa, comunique al responsable de su unidad cualquier anomalía detectada en el mismo para su valoración y subsanación.
- Se recomienda tener cuidado con el uso del aire acondicionado. La diferencia de temperatura entre un vehículo climatizado y el exterior no debería de suponer un salto importante de temperatura. Diferencias significativas de temperatura pueden ocasionar resfriados, así como malestar general en el cuerpo. Evite que impacte directamente en la cara o en el pecho. Su uso puede llegar a resecar el ambiente, por lo que conviene abrir de vez en cuando las ventanillas.
- En días calurosos, en las paradas entre tareas, procure estacionar el vehículo en zona de sombra. Si no es posible, antes de entrar a este, proceda a airearlo con el fin de igualar la temperatura interior y exterior.
- Utilice calzado cerrado y recuerde que el uso de sandalias está prohibido para la conducción de vehículos de dos y cuatro ruedas.
- El personal de reparto en moto tiene la obligación de utilizar pantalón largo durante todo el año. Las caídas de las motocicletas, aún las de poca importancia, suelen producir lesiones en las extremidades inferiores en forma de abrasiones o heridas. Si éstas están protegidas por un pantalón largo, las lesiones derivadas de la abrasión del asfalto, tierra, etc. serán mucho menores que si entran en contacto directo con la piel. Los expertos en materia de conducción en moto desaconsejan radicalmente el uso de pantalones cortos.
- En el caso de conducción de moto, se recomienda abrir las tomas de aire del casco para proporcionar ventilación a la cabeza.

4.2. EXPOSICION A BAJAS TEMPERATURAS.

Se exponen a continuación una serie de consejos para mitigar los efectos de la exposición a bajas temperaturas en el organismo:

Si usted es el Responsable del Centro de Trabajo:

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos del frío, sus efectos y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.
- Al comienzo de la estación de bajas temperaturas, los Jefes de Unidad expondrán en tablón de anuncios recomendaciones de actuación frente al frío.
- Regule la temperatura del centro de trabajo dentro de los rangos establecidos en base a la legislación vigente, buscando que no exista un contraste brusco con el exterior.
- Compruebe que el trabajador utiliza los EPI's y, en su caso, el vestuario indicado para el invierno proporcionado por la empresa.
- Alterne, si es posible, tareas en el exterior con otras en locales cerrados.
- Preste especial atención a los trabajadores/as sensibles y mujeres en estado de gestación.
- Vigile que las ventanas estén bien cerradas. Evite las corrientes de aire.
- Revise el correcto funcionamiento de los aparatos de calefacción, en su caso, y avise al Jefe de Sector de cualquier incidencia al respecto.

Consejos Generales:

- Consuma alimentos y bebidas calientes de forma regular. En ningún caso hay que ingerir alcohol ni bebidas excitantes.
- No abuse del café, por su efecto diurético y vasodilatador.
- Practique deporte al aire libre ayuda a fortalecer las defensas, evita enfermedades y mantiene una vida saludable. Pasar la mayor parte de nuestro tiempo en interiores, sin contacto con el aire libre y la naturaleza, es un hábito que, lejos de protegernos, favorece la transmisión de enfermedades víricas.
- Las calefacciones contribuyen a resecar el ambiente, por lo que en esta época del año cuando los virus sobreviven con mayor facilidad, potenciando el aumento de catarros y gripes. En contra de lo que pensamos, el ejercicio físico y los juegos al aire libre pueden ayudar a evitar dichas enfermedades. Evite cambios bruscos de temperatura.
- Mantener y reforzar los hábitos de higiene: En invierno, los virus que causan enfermedades respiratorias circulan con mayor frecuencia, por lo que la tasa de contagio aumenta al permanecer en ambientes cerrados y mal ventilados. Una de las recomendaciones básicas para mantenerte sano es lavarte las manos y reforzar los hábitos de higiene. Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes.
- Llevar una alimentación sana y variada es fundamental; en esta época sigue siendo muy importante comer fruta, por la fibra y vitaminas que aportan, y actualmente podemos encontrar una amplia variedad, que no nos limita a la época de primavera y verano. Una dieta variada con una proporción adecuada de todos los nutrientes (grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales) nos garantiza un equilibrio interno que a la vez sirve como escudo protector.
- Si la actividad del puesto es estática, realizar ejercicios de calentamiento con cierta regularidad para evitar el enfriamiento corporal.
- Para abrigarse correctamente, hay que llevar varias capas de ropa ligera (para un aislamiento térmico) y la prenda de vestir externa debe ser resistente al viento e impermeable.
- Utilice los EPI’s y, en su caso, el vestuario indicados para el invierno, y haga un correcto uso de las prendas.
- Busque un lugar cálido para realizar su descanso.
- Primeros auxilios:
  - Síntomas:
    - Hipotermia. La hipotermia ocurre cuando su cuerpo pierde más calor del que puede generar. Las señales de advertencia incluyen: temblar o titiritar, hablar con dificultad, tomar malas decisiones, y mala coordinación muscular.
  - Actuaciones:
    - Llame inmediatamente para solicitar atención médica profesional (112) Mantenga caliente al afectado y proporcione bebidas calientes. Nunca alcohol.

Consejos Generales (Circulación de vehículos):

- Compruebe que el vehículo se encuentra en perfecto estado de uso y mantenimiento. Revise especialmente los niveles de líquido anticongelante, líquido limpiaparabrisas, y compruebe que los neumáticos ofrecen un dibujo estable y óptimo para el agarre en superficies poco adherentes, así como el alumbrado, frenos y escobillas limpiaparabrisas.

- En caso de vehículo de empresa, comunique al responsable de su unidad cualquier anomalía detectada en el mismo para su valoración y subsanación.
- En días fríos, en las paradas entre tareas, procure estacionar el vehículo en zona soleada.
- Evite conducir con el abrigo puesto, ya que impide que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente al cuerpo.
- Se recomienda tener cuidado con el uso de la calefacción del vehículo. La diferencia de temperatura entre un vehículo climatizado y el exterior no debería de suponer un salto importante de temperatura. Evite que el aire impacte directamente en la cara o en el pecho. Su uso puede llegar a resecar el ambiente, por lo que conviene abrir de vez en cuando las ventanillas. Evite temperaturas demasiado altas en el interior del vehículo, ya que pueden provocar somnolencia.

4.3. EXPOSICION A TORMETA Y LLUVIA EXTREMA.

Se exponen a continuación una serie de consejos para minimizar los posibles riesgos ocasionados por la presencia de lluvia, que disminuye la adherencia del pavimento y dificulta la visibilidad.

- Si es usted el Responsable del Centro de Trabajo:

  Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

  - Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos de exposición a tormentas y lluvias extremas y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.
  - En el centro de trabajo, es recomendable cerrar y asegurar puertas, ventanas o toldos y retirar todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.
  - Para minimizar los efectos de las lluvias en lugares de trabajo es importante mantener permanentemente las instalaciones en buen estado y comprobar que no haya elementos que puedan desprenderse o desplazarse fácilmente:
  - Mantener en buen estado los sistemas de cierre de puertas y ventanas exteriores.
  - Comprobar periódicamente que los elementos situados en terrazas y fachadas del centro de trabajo están bien sujetos y que por efecto de la corrosión no hayan perdido notablemente su solidez y estabilidad (letreros, planchas metálicas, barandillas, elementos de equipos de climatización, marquesinas, etc.).
  - Comprobar los elementos de visibilidad de los vehículos (luces, reflectantes…).

- Consejos Generales:

  - Utilice ropa apropiada para la lluvia.
  - Utilice, en su caso, el calzado proporcionado por la empresa. Se recomienda que utilice calzado antideslizante y cerrado, y evite el uso de botas o zapatos con suelas lisas o tacón.
  - Preste atención por dónde camina y manténgase concentrado en la tarea (evite distracciones como mirar el móvil o cualquier otro dispositivo mientras camina).
  - Camine despacio, atento al entorno y con paso corto apoyando toda la planta del pie.
  - Cuando suba o baje rampas o escaleras, use las barandillas u objetos estables que estén a tu disposición para obtener apoyo.
  - No camine con sus manos en los bolsillos. Sus brazos y manos ayudan a mantener el equilibrio cuando camina y pueden suponer un apoyo en caso de sufrir un tropiezo o caída.
  - No camine por calles o avenidas con corrientes fuertes de agua, podría ser arrastrado, aunque el agua tenga poca profundidad.
  - Evite realizar movimientos bruscos y rápidos.
  - Utilice los cruces peatonales.
  - Evite pisar la pintura de pasos de peatones y rejillas de ventilación o tapas de registro, ya

que pueden resultar deslizantes.

- Evite pisar las hojas. Tras una lluvia, las hojas retienen agua y pueden provocar resbalones, también ocultan irregularidades o baches.
- Evite caminar por debajo de árboles y cornisas en mal estado.
- Si empieza a caer granizo pequeño debe prestar atención porque en poco tiempo su tamaño puede aumentar. Busque un lugar para resguardarse y observe cómo evoluciona el fenómeno.

Consejos Generales (Circulación de vehículos):

- Compruebe que el vehículo se encuentra en perfecto estado de uso y mantenimiento. Revise especialmente los niveles de líquido anticongelante, líquido limpiaparabrisas, y compruebe que los neumáticos ofrecen un dibujo estable y óptimo para el agarre en superficies poco adherentes, así como el alumbrado, frenos y escobillas limpiaparabrisas.
- Lo más sencillo, cómodo y rápido para comprobar el desgaste de los neumáticos es utilizar los testigos de desgaste que éstos incorporan. Los hay de distintos tipos, pero los más frecuentes utilizan unos pequeños tacos en los surcos de la banda de rodadura, de forma que cuando el dibujo del neumático llega a ese indicador, es señal de que el neumático ha alcanzado el límite legal de utilización de 1,6 milímetros.
- En caso de vehículo de empresa, comunique al responsable de su unidad cualquier anomalía detectada en el mismo para su valoración y subsanación.
- Desempañe, siempre que sea necesario, los cristales de su vehículo antes de iniciar la marcha, para tener una visibilidad adecuada. Para evitar el empañamiento encienda el aire, enfoque las salidas interiores hacia el parabrisas y ventanillas y encienda la luneta térmica trasera. Del mismo modo, los conductores de moto deberán circular con la visera del casco cerrada y bien desempañada.
- Adecúe la velocidad de los limpiaparabrisas para tener una correcta visibilidad.
- Circule lentamente, adecuando la velocidad a las condiciones meteorológicas y de la vía, así como a su campo de visión. Utilice marchas cortas.
- Aumente la distancia de seguridad, ya que aumenta su capacidad de reacción.
- El agua resta eficacia a los frenos. No apure la frenada y hágalo de forma suave y progresiva.
- Utilice la iluminación de cruce (ya sea de día o de noche) para favorecer la visibilidad del vehículo. Una correcta iluminación mejora considerablemente tanto nuestra visión como ser vistos por otros conductores.
- Efectúe los adelantamientos sólo cuando las condiciones lo permitan y tenga total visibilidad, extremando las precauciones en carreteras convencionales con 2 sentidos de circulación. Mantenga las distancias laterales adecuadas con los otros vehículos.
- Señalice con tiempo todas sus maniobras.
- Siga las indicaciones de la autoridad competente de tráfico.
- Tenga en cuenta que las primeras gotas mezcladas con el polvo y la suciedad de la calzada convierten el firme en deslizante, por lo que hay que conducir con mucha precaución.
- Tenga precaución con las hojas. Tras una lluvia, las hojas en la calzada retienen agua y pueden alargar la frenada o provocar derrapes, también ocultan irregularidades o baches o dificultad de visión del límite de la vía.
- Si las condiciones empeoran mucho mientras conduce y la visibilidad es muy reducida, deténgase en un lugar seguro y espere a que el tiempo mejore. En caso de que sea necesario detener la marcha del vehículo no obstruya la calzada, hágalo en zonas en las que el vehículo sea visible y no entrañe un peligro para el resto de conductores. Indique su situación con las luces de emergencia.
- Si la tormenta tiene mucho componente eléctrico es recomendable detener el vehículo,

permanecer en su interior, cerrar las ventanillas, apagar el motor, la radio y la calefacción. Si es posible, baje la antena de la radio. Los neumáticos actuarán como aislante de los rayos.

- No se refugie bajo los árboles, puesto que pueden caer ramas.
- No salga del vehículo hasta que pare o se debilite la tormenta.
- No atraviese con su vehículo los tramos que estén inundados. Si encuentra la calzada anegada por una corriente impetuosa de agua, no cruce con el coche, ya que podría haber socavado el terreno y correría el riesgo de ser arrastrado. Busque una carretera alternativa principal.
- Circule con precaución y vigile posibles desprendimientos de tierra.
- Si nota que los frenos han perdido eficacia por la humedad, pise repetida y suavemente el pedal del freno para secarlos. Procura hacerlo cuando no tengas vehículos detrás, y en zonas con poco tráfico.
- Procure circular, siempre que sea posible, por carreteras principales y autopistas.
- En caso de circulación con moto o bicicleta, evite zigzaguear entre vehículos y utilice prendas de alta visibilidad. El personal de reparto deberá utilizar los EPI's y, en su caso, prendas de vestuario de alta visibilidad proporcionadas por la empresa. Procure no pisar las marcas viales ni rejillas de ventilación de la calzada, ya que pueden ser deslizantes.
- Ante el efecto aquaplaning (deslizamiento y pérdida de control de la dirección del coche). Si al entrar en una zona de mucha agua notamos que la dirección se vuelve extrañamente suave y sin fuerza y la trayectoria del coche no sigue nuestras órdenes entonces estamos casi seguro siendo víctimas de este fenómeno físico. Levante suavemente el pie del acelerador y sujete con fuerza el volante, pero nunca frene. El coche recuperará la adherencia y la dirección.

4.4. EXPOSICIÓN A FUERTES VIENTOS:

Si es el Responsable del Centro de Trabajo:

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos de exposición a fuertes vientos y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.
- En el centro de trabajo, es recomendable cerrar y asegurar puertas, ventanas o toldos y retirar todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.
- Para minimizar los efectos de los vientos fuertes en lugares de riesgo es importante mantener permanentemente las instalaciones en buen estado y comprobar que no haya elementos que puedan desprenderse o desplazarse fácilmente:
- Mantener en buen estado los sistemas de cierre de puertas y ventanas exteriores.
- Comprobar periódicamente que los elementos situados en terrazas y fachadas del centro de trabajo están bien sujetos y que por efecto de la corrosión no hayan perdido notablemente su solidez y estabilidad (letreros, planchas metálicas, barandillas, elementos de equipos de climatización, marquesinas, etc.).

Consejos Generales:

- La sensación térmica de frío aumenta al combinarse las bajas temperaturas con las rachas de viento. Utilizar ropa de abrigo adecuada y abrochar las prendas para evitar el efecto del aire.
- Observe el estado de ramas de árboles, ventanas, luminosos, aleros de tejados, mobiliario urbano, grúas y cualquier otro elemento que pueda caer o ser arrastrado por el viento y evite caminar por las proximidades de aquellos que presenten mal estado.

- No se proteja del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles.
- Con carácter general, evitar la realización de trabajos en altura, que puedan verse afectados notablemente por el viento. Abstenerse de subir a lugares altos y expuestos al viento, como andamios u otras construcciones, sin las debidas medidas de protección.

Consejos Generales (Circulación de vehículos)

- Extreme la precaución cuando el viento esté presente, especialmente si es lateral y racheado.
- Reduzca la velocidad, pues el fuerte viento puede provocar cambios de dirección en su vehículo.
- Sujete el volante o manillar con firmeza, especialmente al salir de túneles, puentes o zonas de montaña.
- Anticípese, fíjese en la vegetación, nubes de polvo, mangas de viento, etc. Le indicarán la dirección e intensidad del viento.
- Efectúe los adelantamientos sólo cuando las condiciones lo permitan y tenga total visibilidad, extremando las precauciones en carreteras convencionales con 2 sentidos de circulación. Mantenga las distancias laterales adecuadas con los otros vehículos.
- Preste especial atención al adelantar a vehículos de gran tamaño. Si el viento sopla por la derecha, nuestro vehículo se verá “aspirado” y luego será complicada la reincorporación a nuestro carril. Si el viento sopla por la izquierda, nuestro vehículo tenderá a desplazarse primero a ese lado y luego bruscamente hacia la derecha.
- En caso de circulación con moto o bicicleta, evite zigzaguear entre vehículos y utilice prendas de alta visibilidad. El personal de reparto deberá utilizar los EPI’s y, en su caso, prendas de vestuario de alta visibilidad proporcionadas por la empresa.
- Reduzca la marcha para que la fuerza del motor ayude a mantener la trayectoria y realice movimientos suaves para no desestabilizar el vehículo.
- Extreme las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía arrastrados por el viento.
- Preste atención a las señales de peligro por viento lateral.
- Siga las indicaciones de la autoridad competente de tráfico.
- Procure circular, siempre que sea posible, por carreteras principales y autopistas.
- Cierre bien las ventanillas, impidiendo que el viento penetre y se arremoline en el habitáculo del vehículo.

4.5. EXPOSICIÓN A NIEVE Y HIELO:

Se exponen a continuación una serie de consejos para minimizar los posibles riesgos ocasionados por la presencia de nieve y hielo, que disminuye la visibilidad, reduce la adherencia y puede provocar la pérdida del control del vehículo.

Si es el Responsable del Centro de Trabajo:

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- En el centro de trabajo, es recomendable cerrar y asegurar puertas, ventanas o toldos y retirar todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.
- Para minimizar los efectos de las nieves en lugares de trabajo es importante mantener permanentemente las instalaciones en buen estado y comprobar que no haya elementos que puedan desprenderse o desplazarse fácilmente:
- Mantener en buen estado los sistemas de cierre de puertas y ventanas exteriores.

- Comprobar periódicamente que los elementos situados en terrazas y fachadas del centro de trabajo están bien sujetos y que por efecto de la corrosión no hayan perdido notablemente su solidez y estabilidad (letreros, planchas metálicas, barandillas, elementos de equipos de climatización, marquesinas, etc.).

Consejos Generales:

- Utilice, en su caso, el calzado proporcionado por la empresa. Se recomienda que utilice calzado antideslizante y cerrado, y evite el uso de botas o zapatos con suelas lisas o tacón.
- Preste atención por dónde camina y manténgase concentrado en la tarea (evite distracciones como mirar el móvil o cualquier otro dispositivo mientras camina).
- Camine despacio, atento al entorno y con paso corto apoyando toda la planta del pie.
- Camine por zonas soleadas, evitando tramos sombríos que tienen mayor probabilidad de presentar placas de hielo. Sea especialmente cuidadoso con los suelos oscuros, ya que es más difícil detectar el hielo en éstos. Las aceras y los aparcamientos pueden parecer seguros, pero podrían tener una capa de hielo translúcido y peligroso. Si está disponible, el césped es siempre la opción más segura.
- Cuando suba o baje rampas o escaleras, use las barandillas u objetos estables que estén a tu disposición para obtener apoyo.
- No camine con sus manos en los bolsillos. Sus brazos y manos ayudan a mantener el equilibrio cuando camina y pueden suponer un apoyo en caso de sufrir un tropiezo o caída.
- Evite pisar la pintura de pasos de peatones y rejillas de ventilación o tapas de registro, ya que pueden resultar deslizantes.
- Evite pisar las hojas. Las hojas retienen agua y pueden provocar resbalones, también ocultan irregularidades o baches.
- Evite realizar movimientos bruscos y rápidos.
- Tenga precaución con la caída de carámbanos de hielo. Evite caminar por debajo de los bordes de edificios.
- En el caso de la nieve, las pisadas de las personas anteriores pueden compactar la nieve y hacer pequeñas placas de hielo.

Consejos Generales (Circulación de vehículos):

- Compruebe que el vehículo se encuentra en perfecto estado de uso y mantenimiento. Revise especialmente los niveles de líquido anticongelante, líquido limpiaparabrisas, y compruebe que los neumáticos ofrecen un dibujo estable y óptimo para el agarre en superficies poco adherentes, así como el alumbrado, frenos y escobillas limpiaparabrisas.
- Lo más sencillo, cómodo y rápido para comprobar el desgaste de los neumáticos es utilizar los testigos de desgaste que éstos incorporan. Los hay de distintos tipos, pero los más frecuentes utilizan unos pequeños tacos en los surcos de la banda de rodadura, de forma que cuando el dibujo del neumático llega a ese indicador, es señal de que el neumático ha alcanzado el límite legal de utilización de 1,6 milímetros.
- En caso de vehículo de empresa, comunique al responsable de su unidad cualquier anomalía detectada en el mismo para su valoración y subsanación.
- Retire la nieve y hielo de los cristales de su vehículo antes de iniciar la marcha. No inicie la marcha hasta tener una visibilidad adecuada.
- Desempañe los cristales de su vehículo antes de iniciar la marcha, siempre que sea necesario, para tener una visibilidad adecuada. Para evitar el empañamiento encienda el aire, enfoque las salidas interiores hacia el parabrisas y ventanillas y encienda la luneta térmica trasera. Del mismo modo, los conductores de moto deberán circular con la visera

del casco cerrada y bien desempañada.

- Si las condiciones empeoran mucho mientras conduce y la visibilidad es muy reducida, deténgase en un lugar seguro y espere a que el tiempo mejore. En caso de que sea necesario detener la marcha del vehículo no obstruya la calzada, hágalo en zonas en las que el vehículo sea visible y no entrañe un peligro para el resto de conductores. Indique su situación con las luces de emergencia.
- Procure circular, siempre que sea posible, por carreteras principales y autopistas.
- Siga las indicaciones de la autoridad competente de tráfico.
- Circule con las luces de cruce encendidas.
- Circule lentamente, adecuando la velocidad a las condiciones meteorológicas y de la vía, así como a su campo de visión. Utilice marchas cortas.
- Aumente la distancia de seguridad, ya que aumenta su capacidad de reacción. Recuerde que la distancia de frenado aumenta 10 veces más que en condiciones normales.
- Respete la señalización vial actualizada en los paneles informativos.
- Según el estado de la vía y las condiciones del tráfico, la DGT establece cuatro niveles de dificultad:
  - Verde: comienza a nevar. Prohibido pasar de 100 km/h en autopistas y autovías y de 80 km/h en el resto de las vías. Los camiones deben circular por el carril derecho y tienen prohibido adelantar.
  - Amarillo: calzada parcialmente cubierta. Prohibida la circulación a los camiones. Los turismos y autobuses no deben pasar de 60 km/h. Evite maniobras bruscas. En curvas y descensos, disminuya más la velocidad.
  - Rojo: carretera cubierta. Prohibido circular a vehículos articulados, camiones y autobuses. Circulación permitida sólo a vehículos de cuatro ruedas con cadenas o neumáticos de invierno. Tenga especial precaución al parar en la carretera, adelantar, etc.
  - Negro: prohibida la circulación. Riesgo de quedarse inmovilizado. Si se queda bloqueado, utilice la calefacción y no abandone el vehículo si no hay refugio. No arriesgue y si debe parar, inmovilice su vehículo lo más orillado posible para no obstaculizar ni entorpecer a las máquinas quitanieves.
- Extreme la precaución en aquellas zonas sombrías, resguardos orientados al norte y puentes sobre ríos.
- Tenga precaución en las curvas peraltadas o en las orillas de las cunetas debido a que la humedad o el agua que discurre por ellas tiende a convertirse en hielo al caer la noche.
- Si mantiene el coche en marcha con la calefacción puesta, deje una ventanilla entreabierta para renovar el aire y evitar posibles intoxicaciones o envenenamientos.
- Para iniciar la marcha no acelere bruscamente, debe soltar suavemente el pie del freno y pisar gradualmente el acelerador.
- En caso de tener que pisar el freno se debe hacer con las ruedas rectas para no perder el control del vehículo. Hágalo con suavidad, para no bloquear las ruedas (salvo con ABS, que debe frenar a fondo).
- Si se encuentra sobre una placa de hielo, levante suavemente el pie del acelerador y trate de controlar la trayectoria con movimientos suaves del volante.
- En caso de nieve copiosa:
  - Si circula habitualmente por zonas con riesgo de nevadas, debe llevar siempre las cadenas en el vehículo
  - Ponga las cadenas al coche en presencia de hielo o nieve dura. Coloca las cadenas tan pronto como sea necesario, pero hágalo siempre en un lugar seguro y si es en el arcén, ponga las luces de emergencia y coloque los triángulos de emergencia.

- Conduzca sin brusquedades, con movimientos suaves de volante.
- Se aconseja acelerar de forma suave y sostenida, empleando la marcha más larga posible. Si el coche puede iniciar la marcha en segunda o incluso en tercera, mejor, y siempre con el volante estable, sin movimientos bruscos. El uso del embrague debe ser igualmente suave y sostenido a la hora de conectar la transmisión.
- Procura seguir las rodadas de otros vehículos.
- En pendientes descendentes y para frenar, todo lo contrario: la marcha más corta posible para que el motor nos retenga, reduciendo al máximo la utilización del pedal de freno.
- En caso de hielo, debe procurar que un lado del coche pise nieve 'virgen'.
- Si entra en una zona de hielos, no pise el freno. Deje que el vehículo cruce la zona por su propia inercia.

- En caso de circulación con moto o bicicleta, no circule entre vehículos y utilice prendas de alta visibilidad. El personal de reparto deberá utilizar los EPI's y prendas de vestuario de alta visibilidad proporcionadas por la empresa. Procure no pisar las marcas viales ni rejillas de ventilación de la calzada, ya que pueden ser deslizantes.

4.6. EXPOSICIÓN A NIEBLA DENSA:

Se exponen a continuación una serie de consejos para minimizar los posibles riesgos ocasionados por la presencia de niebla, que dificulta la visibilidad.

Si es el Responsable del Centro de Trabajo:

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos de exposición a niebla densa y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.

Consejos Generales:

- Utilice, en su caso, el calzado proporcionado por la empresa. Se recomienda que utilice calzado antideslizante y cerrado, y evite el uso de botas o zapatos con suelas lisas o tacón.
- Preste atención por dónde camina porque la niebla puede reducir visibilidad y manténgase concentrado en la tarea (evite distracciones como mirar el móvil o cualquier otro dispositivo mientras camina).
- Camine despacio, atento al entorno y con paso corto apoyando toda la planta del pie.
- Cuando suba o baje rampas o escaleras, use las barandillas u objetos estables que estén a tu disposición para obtener apoyo.
- No camine con sus manos en los bolsillos. Sus brazos y manos ayudan a mantener el equilibrio cuando camina y pueden suponer un apoyo en caso de sufrir un tropiezo o caída.
- Evite pisar la pintura de pasos de peatones y rejillas de ventilación o tapas de registro, ya que pueden resultar deslizantes.
- Evite pisar las hojas. Tras una lluvia y en presencia de humedad, las hojas retienen agua y pueden provocar resbalones, también ocultan irregularidades o baches.

Consejos Generales (Circulación de vehículos):

- Observe la evolución del fenómeno. Si las condiciones empeoran mucho mientras conduce y la visibilidad es muy reducida, deténgase en un lugar seguro y espere a que el tiempo

mejore. En caso de que sea necesario detener la marcha del vehículo no obstruya la calzada, hágalo en zonas en las que el vehículo sea visible y no entrañe un peligro para el resto de conductores. Indique su situación con las luces de emergencia.

- Circule lentamente, adecuando la velocidad a las condiciones meteorológicas y de la vía, así como a su campo de visión. Utilice marchas cortas.
- Aumente la distancia de seguridad, ya que aumenta su capacidad de reacción.
- Siga las indicaciones de la autoridad competente de tráfico.
- Efectúe los adelantamientos sólo cuando las condiciones lo permitan y tenga total visibilidad, extremando las precauciones en carreteras convencionales con 2 sentidos de circulación. Mantenga las distancias laterales adecuadas con los otros vehículos.
- Utilice las luces antiniebla. No utilice el alumbrado de largo alcance, pues las luces pueden producir un efecto espejo con las gotas de agua en suspensión.
- Desempañe los cristales de su vehículo antes de iniciar la marcha, siempre que sea necesario, para tener una visibilidad adecuada. Para evitar el empañamiento encienda el aire, enfoque las salidas interiores hacia el parabrisas y ventanillas y encienda la luneta térmica trasera. Del mismo modo, los conductores de moto deberán circular con la visera del casco cerrada y bien desempañada.
- Para evitar el empañamiento, encienda el aire, enfoque las salidas interiores hacia el parabrisas y ventanillas y encienda la luneta térmica trasera.
- Accione de vez en cuando el limpiaparabrisas.
- Utilice como guía las marcas longitudinales del centro y laterales de la calzada u otros vehículos.
- Procure circular, siempre que sea posible, por carreteras principales y autopistas.
- En caso de circulación con moto o bicicleta, evite zigzaguear entre vehículos y utilice prendas de alta visibilidad. El personal de reparto deberá utilizar los EPI's y prendas de vestuario de alta visibilidad proporcionadas por la empresa. Procure no pisar las marcas viales ni rejillas de ventilación de la calzada, ya que pueden ser deslizantes.

4.7. POLVO EN SUSPENSIÓN:

Se exponen a continuación una serie de consejos para minimizar los posibles riesgos ocasionados por la presencia de polvo en suspensión, que puede causar problemas respiratorios por inhalación.

- Si usted es el Responsable del Centro de Trabajo:

  Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

  - Informe a los trabajadores/as sobre los riesgos de exposición a polvo en suspensión y las medidas preventivas básicas contenidas en estas recomendaciones.
  - En el centro de trabajo, es recomendable mantener cerradas puertas y ventanas para evitar que el polvo en suspensión entre en el mismo.
  - Es recomendable retirar toldos y otros elementos similares en los que se puedan acumular grandes cantidades de polvo en suspensión.
  - Preste especial atención a los trabajadores/as sensibles y mujeres en estado de gestación.
  - Revise el correcto funcionamiento de los aparatos de aire acondicionado y avise al Jefe de Sector de cualquier incidencia al respecto.
  - Alterne, si es posible, tareas en el exterior con otras en locales cerrados.

- Consejos Generales

  - Los episodios extraordinarios de calima ocasionan riesgo por inhalación de las partículas en

suspensión, que son capaces de entrar por las vías respiratorias y acumularse, pudiendo provocar y/o agravar problemas respiratorios.

- En caso de declararse alerta por este riesgo por parte de la autoridad, es importante cubrirse boca y nariz.
- Beba pequeñas cantidades de agua y con frecuencia, aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
- Cuando descanse, hágalo mejor en lugares cerrados y/o alejados de corrientes de aire.

5. ACTIVIDADES ENCOMENDADAS

- SERVICIO DE PREVENCION PROPIO
  - Mantenerse informado sobre las posibles alertas meteorológicas que se emitan.
  - **Trasladar a la Dirección de Operaciones y la Dirección Gerente de Negocio Minorista y Servicios las alertas emitidas por la AEMET, para su conocimiento y aplicación de las medidas preventivas y organizativas contenidas en este Protocolo.**
  - **Trasladar las alertas emitidas por la AEMET a las Gerencias Territoriales de RRHH y Relaciones Laborales**.
  - Apoyar a las Gerencias Territoriales de Producción y Negocio Minorista y Servicios, a las Jefaturas de Sector y a los Responsables de Unidad en la aplicación del presente protocolo.
  - Elaboración de las recomendaciones frente a condiciones climatológicas adversas cuando proceda, así como notas, infografías, cartelería, información, etc.
  - Efectuar medidas termo higrométricas de los centros de trabajo conforme a lo establecido en el Procedimiento de Evaluación de Riesgos.
- GERENCIAS TERRITORIALES DE PRODUCCION Y NEGOCIO MINORISTA Y SERVICIOS
  - Vigilar las posibles alertas meteorológicas emitidas, para activar la aplicación de las medidas establecidas en el presente protocolo.
  - A estos mismos efectos, estar atento, en su caso, a las indicaciones de la autoridad competente.
  - **Asegurar el traslado de las alertas desde las Gerencias y las Jefaturas de Sector a las unidades, para la aplicación de las medidas establecidas en el protocolo.**
- SUBDIRECCION DE RELACIONES LABORALES Y ASESORAMIENTO
  - **Trasladar las alertas comunicadas por el servicio de prevención propio a los delegados de prevención de los ámbitos territoriales afectados**.
- JEFE DE SECTOR
  - **Vigilar las posibles alertas meteorológicas emitidas**, **para apoyar y supervisar la aplicación de las medidas del presente protocolo por parte de los Responsables de Unidad.**
  - Estar atento, en su caso, a las indicaciones de la autoridad competente.
  - Vigilar las condiciones higrométricas de los centros de trabajo, para facilitar la activación del PT008 en caso necesario.
  - Apoyar y supervisar la Responsable de Unidad en su labor de vigilancia del buen estado de las instalaciones y vehículos.
- RESPONSABLE DE UNIDAD
  - Informar a los trabajadores sobre las recomendaciones publicadas, sus efectos y las medidas preventivas básicas a tener en cuenta.
  - **Aplicar las medidas preventivas y organizativas del presente protocolo cuando se den las condiciones climatológicas de riesgo, contando con la ayuda y supervisión de su jefatura de sector.**
  - Exponer en tablón de anuncios las recomendaciones de actuación frente a condiciones climatológicas adversas, al comienzo de las diferentes estaciones.
  - Estar atento, en su caso, a las indicaciones de la autoridad competente.
  - Comprobar y estar atento durante el desarrollo de la jornada que las condiciones de temperatura y humedad se mantengan dentro de los límites legales, procediendo según lo establecido en el presente protocolo en caso necesario.
  - Comprobar que los trabajadores utilizan los EPI’s y, en su caso, vestuario propios de la estacionalidad.

- Velar por el buen estado las instalaciones del centro de trabajo realizando revisiones periódicas.
- Velar por el correcto estado de los vehículos de empresa.

- TRABAJADOR
  - Informarse de las condiciones meteorológicas previstas y estar atento a las indicaciones que vaya dando la autoridad competente en función del fenómenos climatológico.
  - Seguir las recomendaciones de actuación frente a condiciones climatológicas adversas descritas en el presente documento, así como cualquier otra adicional que la empresa pueda emitir.
  - Hacer uso de los EPI's que han recibido por parte de la empresa de acuerdo con las condiciones climatológicas.
  - En su caso, hacer uso del vestuario y elementos de uniforme e identificación en función de la estación y las condiciones climatológicas.
  - Revisión del estado del vehículo y, en caso de vehículos de empresa, comunicación al responsable de unidad de los defectos detectados para su subsanación.