

SOLICITUD DE MEDIDAS PREVENTIVAS

ASUNTO: PROPUESTA DE PROCEDIMIENTO DE TRABAJO COMO MEDIDA PREVENTIVA SOBRE LA SALUD Y SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES CONTRA LOS RIESGOS RELACIONADOS CON LA EXPOSICION DEL TIMBRE O ALARMA DE AVISO PARA LA PRESTACION DEL SERVICIO DE BOMBEROS.

FUNDAMENTOS:

Entre las funciones de los bomberos se encuentran la prevención y extinción de incendios y salvamento, y con frecuencia deben enfrentarse a situaciones de carácter impactante con un fuerte componente emocional, en el que además se ven comprometidos aspectos cognitivos y conductuales. En un estudio realizado con 229 bomberos franceses se encontraron tres fases relacionadas con el estrés laboral en este colectivo: La fase de anticipación; que comienza cuando se recibe la alarma y termina cuando se llega al lugar de la emergencia. La fase operativa, que comprende el tiempo en el que el bombero está actuando en el lugar del incidente, y, por último, la fase post-operativa, que comienza a partir de que el grupo de intervención regresa al parque (Ponnelle, 2003)¹. Según este estudio, en la **fase de anticipación** se encuentran sentimientos de **ansiedad y focalización de la atención** (visión en túnel).

En la fase operativa se registran principalmente sentimientos de ansiedad y agresividad. Por último, en la fase post-operativa encontraron sentimientos de cansancio, euforia, desaliento y el deseo de expresar ira. En la fase de anticipación entran en juego aspectos como la conducción del vehículo, la responsabilidad ante las vidas ajenas que se intuye de la información que se recibe sobre la emergencia, y en el desarrollo de esta fase incide un factor crucial, y es **el nivel de activación del sistema nervioso simpático producida por el propio aviso de la emergencia**.

El exceso de ruido tiene efectos conocidos no solamente sobre la capacidad auditiva, sino también sobre aspectos psicológicos y fisiológicos de los trabajadores expuestos. El ruido es un estresor reconocido, especialmente cuando incluye las características **de impredecibilidad, alto volumen e intermitencia**. En bomberos, se han medido incrementos de la frecuencia cardiaca hasta de 150 latidos por minuto tras el sonido de las alarmas de los parques de bomberos², es decir, ha activado su sistema nervioso simpático de manera intensa en un breve espacio de tiempo. Por lo que tiene una clara vinculación con problemas de salud a largo plazo.

Procede señalar los recientes estudios de los efectos del uso de alarmas de aviso de emergencia sobre la salud de los bomberos, los cuales muestran **mayores niveles de cortisol durante los avisos de alarma nocturnos** (Hall, *et al.*, 2016) afectando a los patrones de sueño, provocando **fatiga y afectando a las capacidades de conducción y a la capacidad de respuesta cognitiva** tras ser despertados durante la noche mediante una alarma de emergencia (Paterson *et al.*, 2016). También se ha encontrado que el estrés y los parámetros cardiovasculares de los bomberos mejoran si se implementan medidas que controlen los niveles sonoros de dichas señales acústicas, tanto en el trabajo diurno como el nocturno (MacNeal *et al.*, 2016).

¹ Ponnelle, S. (2003). Determinantes du estrés à la santé au travail: l'exemple des sapeurs-pompiers. En y. M. V. M. Neboit (Ed.), *Estrés au travail et santé psychique* (pp. 227- 239). Toulouse: Octarès.

² Department of Occupational Health and Safety, International Association of Fire Fighters, AFL-CIO, CLC. A Guide to the Recognition and Prevention of Occupational Heart Diseases for the Fire and emergency Medical Services.2.001

La alta activación simpática que se deriva del impacto de la alarma se ha de sumar a la activación propia de la fase de anticipación, de manera que el bombero sufre un incremento considerable de su respuesta emocional, cognitiva y conductual, y que, sin duda, va a condicionar el desarrollo de la intervención.

En la fase de anticipación, además de realizar el primer análisis de la información disponible sobre el aviso, se implementan los previsible procedimientos de intervención y se selecciona el tren de salida y la dotación necesaria. Ese protocolo requiere que se pongan en marcha recursos con altas demandas de rendimiento emocional, físico y mental, y debido a que el sistema nervioso simpático no es precisamente el mejor amigo de las respuestas racionales, la activación que supone el implemento de un sistema de alarma inapropiado, supone, de facto, **un elemento que distorsiona la correcta realización de las tareas de nuestros equipos de intervención, restando calidad al servicio.**

Desde hace varias décadas los cuerpos de bomberos van siendo cada vez más conscientes de la importancia de mantener los índices de activación en la fase de anticipación “lo más bajos posible”, de ahí que en la mayoría de servicios se hayan sustituido las viejas alarmas de timbre metálico, avisadores acústicos continuos e incluso altos volúmenes de altavoz, por **avisadores luminosos, megafonía con volúmenes bajos y avisadores acústicos progresivos.**

Atendiendo a las fuentes consultadas y la experiencia acumulada por otros servicios de bomberos, podemos ver que implementar un procedimiento de alarma adecuado no sólo puede mejorar la calidad de nuestro servicio; lo cual ya sería motivo suficiente, sino que, al mismo tiempo estaremos cumpliendo con lo estipulado en la legislación vigente, tal y como veremos a continuación:

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales es la norma legal por la que se determina el cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones de trabajo, en el marco de una política coherente, coordinada y eficaz.

De acuerdo con el artículo 6 de dicha Ley serán las normas reglamentarias las que fijarán y concretarán los aspectos más técnicos de las medidas preventivas, a través de normas mínimas que garanticen la adecuada protección de los trabajadores. Entre éstas se encuentran necesariamente las destinadas a garantizar la seguridad y la salud en los lugares de trabajo, de manera que de su utilización no se deriven riesgos para los trabajadores.

Según 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. BOE nº 97 23/04/1997, Capítulo I y II

Artículo 2. Definiciones

- 1. A efectos del presente Real Decreto se entenderá por "lugares de trabajo" las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder en razón de su trabajo.
Se consideran incluidos en esta definición los servicios higiénicos y locales de descanso, los locales de primeros auxilios y los comedores.*
- 2. Las instalaciones de servicio o protección anejas a los lugares de trabajo se considerarán como parte integrante de los mismos.*

CAPÍTULO II: Obligaciones del empresario Artículo

3. Obligación general del empresario

El empresario deberá adoptar las medidas necesarias para que la utilización de los lugares de trabajo no origine riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores o, si ello no fuera posible, para que tales riesgos se reduzcan al mínimo.

En cualquier caso, los lugares de trabajo deberán cumplir las disposiciones mínimas establecidas en el presente Real Decreto en cuanto a sus condiciones constructivas, orden, limpieza y mantenimiento, señalización, instalaciones de servicio o protección, condiciones ambientales, iluminación, servicios higiénicos y locales de descanso, y material y locales de primeros auxilios.

El Real Decreto 286/2006 establece lo siguiente en su artículo 4.4: "...cuando, debido a la naturaleza de la actividad, los trabajadores dispongan de locales de descanso bajo la responsabilidad del empresario, el ruido en ellos se reducirá a un nivel compatible con su finalidad y condiciones de uso...

Por otra parte, el Real Decreto 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, además de considerar incluidos en la definición de lugar de trabajo los locales de descanso determinan, en su Anexo III, que las condiciones ambientales en los lugares de trabajo no deben suponer un riesgo para el trabajador y, en la medida de lo posible, tampoco deben constituir fuente de incomodidad o molestia.

En el punto 6 del mencionado Anexo III se expone que las áreas de descanso, comedores y servicios higiénicos, del personal de guardia y de primeros auxilios deberán responder al uso específico de esos locales.

Debido a la necesaria coherencia entre el Real Decreto 286/2006 y el 486/1997 se debe entender que en las áreas descanso, concebidas para recuperar los niveles físicos y mentales del trabajador, los niveles compatibles con su finalidad y condiciones de uso son aquellos que no sólo no suponen un peligro para la salud, sino que tampoco son causantes de molestias.

Anexo V: Servicios higiénicos y locales de descanso

- A. Disposiciones aplicables a los lugares de trabajo utilizados por primera vez a partir de la fecha de entrada en vigor del presente Real Decreto y a las modificaciones, ampliaciones o transformaciones de los lugares de trabajo ya utilizados antes de dicha fecha que se realicen con posterioridad a la misma.*

Locales de descanso

1. *Cuando la seguridad o la salud de los trabajadores lo exijan, en particular en razón del tipo de actividad o del número de trabajadores, éstos dispondrán de un local de descanso de fácil acceso.*
2. *Cuando existan dormitorios en el lugar de trabajo, éstos deberán reunir las condiciones de seguridad y salud exigidas para los lugares de trabajo en este Real Decreto y permitir el descanso del trabajador en condiciones adecuadas.*

B. Disposiciones aplicables a los lugares de trabajo ya utilizados antes de la fecha de entrada en vigor del presente Real Decreto, exceptuadas las partes de los mismos que se modifiquen, amplíen o transformen después de dicha fecha.

A los lugares de trabajo ya utilizados antes de la fecha de entrada en vigor del presente Real Decreto, exceptuadas las partes de los mismos que se modifiquen, amplíen o transformen después de dicha fecha, les serán de aplicación las disposiciones de la parte A del presente Anexo con las siguientes modificaciones: Para la aplicación de los apartados 3.1. y 4.1. se considerará como local de descanso cualquier lugar de fácil acceso que tenga las condiciones apropiadas para el descanso, aunque no esté específicamente destinado a tal fin.

Con motivo de establecer una propuesta en el proceso preventivo sobre la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición del ruido y según *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. BOE nº 97 23/04/1997, Capítulo II Artículo 12. Consulta y participación de los trabajadores: La consulta y participación de los trabajadores o sus representantes sobre las cuestiones a que se refiere este Real Decreto se realizarán de acuerdo con lo dispuesto en el apartado 2 del artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.*

Como consecuencia de la ausencia de un procedimiento adecuado, que cumpla con los fundamentos jurídicos y operativos mencionados y con intención de unificar criterios, en este servicio de bomberos se puede establecer un procedimiento que cumpla con los principios expuestos a continuación:

PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO

1. ELIMINACION DE LAS ZONAS DENOMINADAS: "AREAS DE DESCANSO" "BIBLIOTECA" "AULA DE FORMACION"

Cualquier tipo de timbre, alarma, megafonía, altavoz o dispositivo que provoque cualquier tipo de ruidos o sonidos en dichas Áreas

Que en dichas dependencias se coloque **una luz roja**, tipo, bombilla leds en la pared, en un lugar alto y visible que desde dichas dependencias ante el requerimiento de un servicio se encienda de manera **intermitente durante 5 segundos**.

2. ELIMINACION DE LAS ZONAS DENOMINADAS: "COMEDOR" O "SALA DE ESTAR", "COCINA" "GIMNASIO" Y "VESTUARIOS"

Cualquier tipo de timbre o alarma sonora.

3. INSTALACIÓN DE LAS ZONAS DENOMINADAS: "COMEDOR" O "SALA DE ESTAR", "COCINA", "GIMNASIO" Y "VESTUARIOS"

La colocación de un altavoz o dispositivo de megafonía verbal que en el cual, el volumen del número de dBs este comprendido entre un rango no inferior a 30 y siendo 60 su máximo, que permita la escucha de comunicación que dicta el funcionario desde su puesto de centralita y además, que se coloque **una luz roja**, tipo, bombilla leds en la pared, en un lugar alto y visible que desde dichas dependencias ante el requerimiento de un servicio se encienda de manera **intermitente durante 5 segundos**.

4. QUE SE PROCEDA LA INSTALACION Y COLOCACIÓN EN LOS PASILLOS O HALLS ADJUNTOS Y PRÓXIMOS A:

"AREAS DE DESCANSO", "BIBLIOTECA", "AULA DE FORMACION", "COMEDOR" O "SALA DE ESTAR", "COCINA", "GIMNASIO" Y "VESTUARIOS"

Una sirena tipo, aviso progresivo-ascendente, de menos a más, de no más de 5 segundos de duración, partiendo de los 30dBs y alcanzando su cota máxima en 90dBs.

Por todo lo expuesto anteriormente en materia de avisos en la fase de alarma en los parques, y siguiendo los **principios de funcionamiento** mencionados, D..... con NIF.....trabajador de este servicio de bomberos, con destino en el parque.....

SOLICITA

Que se establezca un PROCEDIMIENTO DE TRABAJO AUTOMATIZADO POR MEDIOS ELECTRONICOS, DONDE NO INTERVENGA EL FACTOR HUMANO EN AQUELLOS ASPECTOS SENSIBLES CON LA PROTECCIÓN SOBRE LA SALUD FRENTE AL RUIDO, TAL COMO SIGUE:

Ante la llamada de un servicio, el personal de centralita o recepción de llamadas del parque, al finalizar la toma de datos, **tocará un botón.**

Al tocarlo **se activarán por este orden y de forma automatizada**, los siguientes pasos:

1º.- Se encenderán durante 5 segundos de forma intermitente la bombilla roja en todos los lugares anteriormente descritos.

2º.- Tras los 5 segundos, se conecta de manera automática la megafonía con un “...DING...DONG...DING...” y el personal que se encuentre en centralita dice el servicio o los datos sobre este. El volumen del número de dB estará comprendido entre un rango no inferior a 30 y siendo 60 el máximo. Al termino de transmitir los datos y haya finalizado su locución, tocará un botón para el cierre de la megafonía

3º.- Al colgar la megafonía, se activa de forma automatizada una sirena tipo ascendente- progresiva durante un tiempo máximo de 5 segundos. Siendo los decibelios óptimos en materia de no contaminación acústica, partiendo de los 30 dB y alcanzando su cota máxima en 90 dB.

Esta solicitud de implantación de procedimiento de trabajo viene acompañada de un folleto que muestra de manera gráfica la secuencia de funcionamiento (Figura 2, Anexo).

Para que conste, a los efectos oportunos, firma el/los interesado/s.

..... a.... de..... del 2.01...

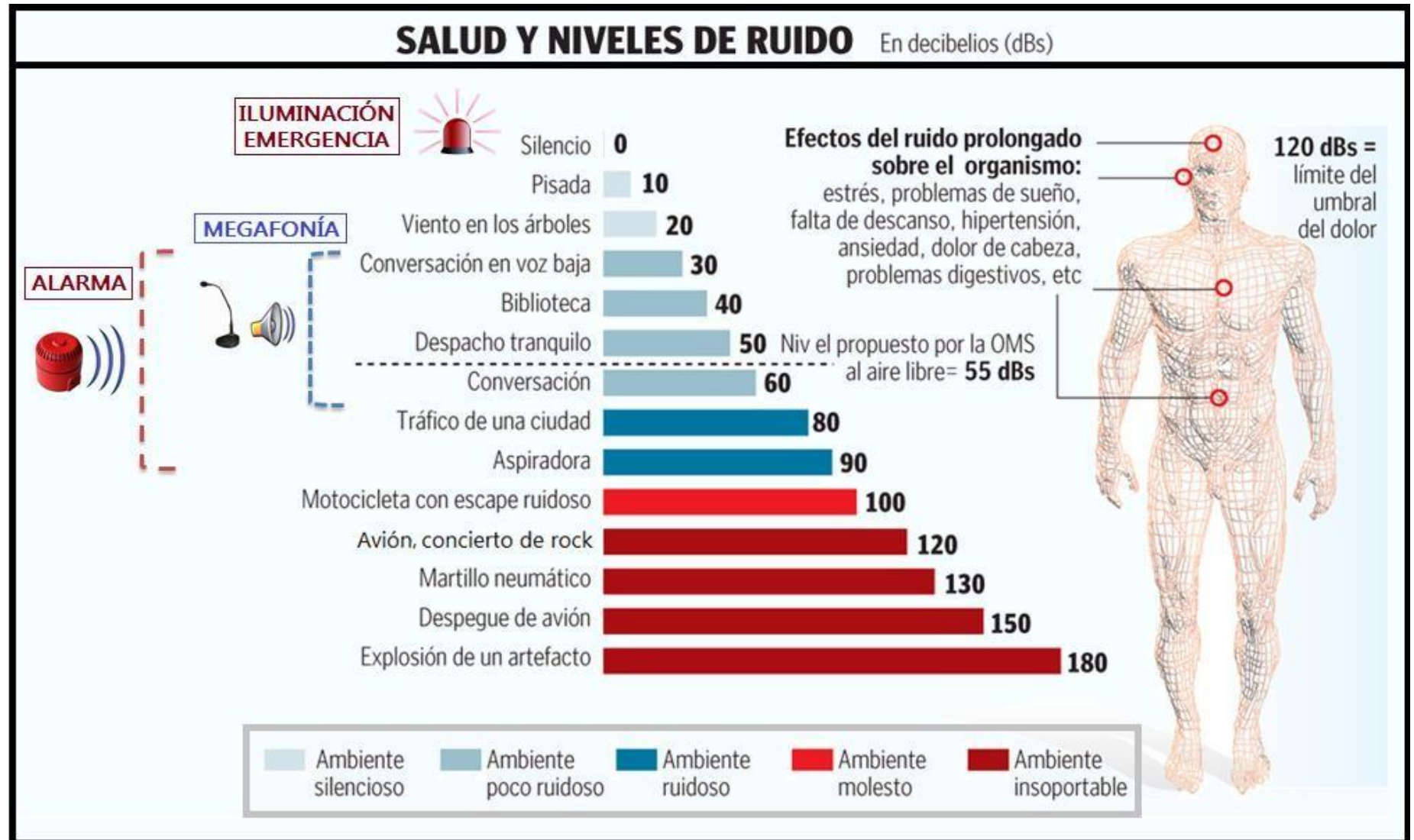


Figura 1. Salud y niveles de ruido en un parque de bomberos



Figura 2. Procedimiento de trabajo en la fase de alarma