

FORMACIÓN ESTRÉS TÉRMICO

IMPORTANTÍSIMA FORMACIÓN DE
ESTRÉS TÉRMICO, IMPARTIDA POR EL
FORMADOR YA HABITUAL ÀLEX
TISMINETZKY.

**EL MIÉRCOLES 17 DE JUNIO DE 2026
DE 10:00 A 14:00 EN EL CENTRO
CÍVICO Y CULTURAL LA VINÍCOLA DE
SANTA MARGARITA DE MONTBUI**

Ctra. de Valls, 57, 08710 Santa Margarida de
Montbui, Barcelona

CGT



Jornada Formativa: Formació Estrès Tèrmic



*Igualada; Àlex Tisminetzky, advocat del Col·lectiu Ronda
Juny 2026*

Índex.

- 1.- Treballar exposat a calor o fred és un risc?
- 2.- La normativa més important, l'Annex III del Real Decret 486/1997
- 3.- Límits de Temperatura en Locals Tancats
- 4.- Treballs a l'aire lliure o locals oberts
- 5.- Que podem fer?
 - El dret a la paralització de l'activitat productiva per «risc greu i imminent»
 - Control dels Delegats de Previsió
- 6.- Que és un accident de treball?
- 7.- Conclusió
- 8.- Articles d'interès a la Revista Catalunya de CGT

1.- Treballar exposat a calor o fred és un risc?

En aquests freds mesos d'hivern, i quan arriben els de ple i calorós estiu, es multipliquen els dubtes als centres de treball sobre com evitar treballar a temperatures extremes. És conegut per tothom que treballar exposat a molt fred a l'hivern o molta calor a l'estiu comporta greus riscos per a la integritat física, causant l'augment de la probabilitat de que es produeixin accidents de treball, que s'agreugin patologies prèvies (com malalties cardiovasculars, respiratòries, cutànies,...) o que apareguin les anomenades «malalties de la calor» (cops de calor, esgotament, irritacions de la pell,...) o del fred.

L'exposició a altes temperatures pot provocar greus efectes físics com deshidratació, cops de calor, baixades de tensió, fatiga, pèrdua de concentració, mareigs i accidents laborals. En casos greus, pot arribar a ser mortal.

Cada any es produeixen a Catalunya centenars d'incidents relacionats amb la calor, molts dels quals no es notifiquen. Aquests riscos augmenten si no hi ha una adaptació del lloc de treball, si es manté el ritme habitual sense descansos o si hi ha una pressió per complir objectius.

2.- La normativa més important, l'Annex III del Real Decret 486/1997

Per analitzar aquest àmbit hem de tenir molt clar el redactat d'aquesta norma, la més específica i concreta en matèria de temperatures, que en el seu tercer apartat determina literalment:

«3. En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:

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

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

3.- Límits de Temperatura en Locals Tancats

Normativa de referència: Annex III del Reial Decret 486/1997.

Treballs sedentaris (oficines o similars): La temperatura ha d'estar compresa entre 17 i 27 °C.

Treballs lleugers: La temperatura ha d'estar compresa entre 14 i 25 °C.

Humitat relativa: Entre el 30% i el 70%.

S'ha considerat local «tancat» (i per tant aplicable els límits de 14° a 25° que ha de garantir l'empresa), un magatzem on es duia a terme «la carga y descarga con camiones o furgonetas, no encontrándose vehículos estacionados en las puertas, las mismas podían ser cerradas en atención a las circunstancias concretas existentes» (Sentència TSJ de Catalunya sala Contenciosa, de 27/06/2013, N° Recurs: 124/2013), i en idèntic sentit s'ha considerat «tancat» analitzant «las dependencias del almacén de la demandada, constituidas por una nave que cuenta con un portón trasero y otro delantero, así como uno adicional en cada uno de los otros dos laterales, existiendo en la empresa un protocolo para su apertura y cierre de los portones en temporada de verano y de invierno» (Sentència TSJ de València sala Social, de data 3107/2015, N° de Resolució:1872/2016).

4.- Treballs a l'aire lliure o locals oberts

En tot cas, malgrat un local pugui ser considerat «obert» (i no se li apliquin els límits de 17º-27º o 14º-25º) l'empresari també té obligacions legals en matèria d'exposició a temperatures. El propi Annex III del Real Decret 486/1997, al seu apartat primer, determina de forma genèrica per tots els treballadors que «La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores», i en el seu apartat segon, es determina que «en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores».

Per tant, malgrat sigui un local «obert» o es treballi a l'aire lliure (com els carters, construcció,...), i sigui impossible tècnicament mantenir unes temperatures adequades, l'empresari ha de prendre mesures per a garantir la integritat física dels treballadors, tals com:

- Adequar els processos productius: per exemple, evitant treballar a l'aire lliure les hores del migdia a l'estiu, i especialment en onades de calor.
- Suspendre activitats productives en situacions d'especial incidència de temperatures extremes, tals om onades de calor a l'estiu o de fred a l'hivern.
- Rotacions i sistemes per evitar al màxim l'exposició continuada de les persones
- Augments dels descansos
- Condicionar zones de climatització (on els treballadors puguin fer descansos, en zones sense exposició al calor o al fred), amb possibilitat d'accés a aigua per hidratar-se a l'estiu.

Per tant, la normativa obliga a l'empresa en casos de calor extrema a protegir als treballadors, amb mesures tècniques (ventilació adequada o sistemes de climatització, ombra en espais exteriors, adaptació d'uniformes o roba de treball lleugera, o aïllament tèrmic de màquines i focus de calor), mesures organitzatives (ajustos dels horaris per evitar les hores centrals del dia, reducció temporal del ritme o càrrega de treball, o pauses més freqüents) o mesures individuals (aigua fresca disponible i accessible, formació per reconèixer símptomes d'un cop de calor, o equips de protecció adaptats com barrets, ulleres, etc.).

5.- Que podem fer? El dret a la paralització de l'activitat productiva per «risc greu i imminent»



La normativa en aquest àmbit és clara i de fàcil enteniment. Concretament, la «Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales», LPRL, determina literalment:

“Artículo 21. Riesgo grave e inminente. (...) 3. Cuando en el caso a que se refiere el apartado 1 de este artículo el empresario no adopte o no permita la adopción de las medidas necesarias para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores, los representantes legales de éstos podrán acordar, por mayoría de sus miembros, la paralización de la actividad de los trabajadores afectados por dicho riesgo. Tal acuerdo será comunicado de inmediato a la empresa y a la autoridad laboral, la cual, en el plazo de veinticuatro horas, anulará o ratificará la paralización acordada.

El acuerdo a que se refiere el párrafo anterior podrá ser adoptado por decisión mayoritaria de los Delegados de Prevención cuando no resulte posible reunir con la urgencia requerida al órgano de representación del personal.”

5.- Que podem fer? Control dels Delegats de Prevenció



- Consulta i participació: L'empresari ha de consultar els delegats sobre qualsevol acció que pugui tenir efectes substancials sobre la salut (Article 33 LPRL), i inclou òbviament l'exposició a les temperatures.
- Vigilància i control: Els delegats poden realitzar visites als llocs de treball, medicions de temperatures, comunicar-se amb els treballadors i demanar a l'empresari l'adopció de mesures preventives.
- Dret a la informació: Rebre informació sobre els danys produïts en la salut i les conclusions de les avaluacions de riscos o medicions de temperatures efectuades per l'empresa.
- Conclusió estratègica: Cal documentar la temperatura, l'esforç físic i la manca de resposta empresarial abans d'actuar.
- Exigir la revisió de l'Avaluació de Riscos: Ha d'incloure el risc per calor i les mesures correctores (ventilació, climatització, hidratació, pauses).
- Vigilar el compliment del RD 486/1997: Especialment en dies d'alerta de l'AEMET.
- Requeriment per escrit: Si es detecta risc, requerir l'empresari perquè adopti mesures en un termini de 4 dies (Article 19.5 ET).
- Denúncia a la Inspecció de Treball: Si l'empresa no actua.

6.- Que és un accident de treball?

Accident de Treball és qualsevol lesió corporal que el treballador pateixi com a conseqüència del treball per compte aliena (art. 156 LGSS). Inclou:

«Artículo 156. Concepto de accidente de trabajo.

1. Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena:

2. Tendrán la consideración de accidentes de trabajo:

a) Los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo.

b) Los que sufra el trabajador con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejerciten las funciones propias de dichos cargos.

c) Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aun siendo distintas a las de su grupo profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.

d) Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.

e) Las enfermedades, no incluidas en el artículo siguiente, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.

f) Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.

g) Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en que se haya situado el paciente para su curación.»

7.- Conclusió

La calor mata i causa greus patologies. Però es pot prevenir. Cap empresa no pot posar per davant la productivitat a la salut laboral. La lluita sindical ha de situar la salut laboral al centre, especialment davant un escenari climàtic que empitjorarà en els pròxims anys.

Hi ha múltiples respostes sindicals, que com sempre poden incloure denúncies públiques, mobilitzacions i/o vagues. En el terreny legal, es pot reclamar el compliment de la normativa per la via de la denúncia a la Inspecció de Treball o la demanda judicial (per conflicte col·lectiu o demandes individualitzades dels treballadors afectats).

En tot cas, sempre serà l'acció sindical la que podrà, pels mecanismes de mobilització i/o legals que cregui oportunes en cada moment, fer garantir la salut laboral als centres de treball.

8.- Articles d'interès a la Revista Catalunya de CGT



- *«A quines temperatures màximes i mínimes podem treballar?»*

<https://revistacatalunya.cat/a-quines-temperatures-maximes-i-minimes-podem-treballar/>

- *«Breu Guia Sindical per actuar contra la calor extrema»*

<https://revistacatalunya.cat/breu-guia-sindical-per-actuar-contra-la-calor-extrema/>

- *«El dret a la paralització de l'activitat productiva per «risc greu i imminent»*

<https://revistacatalunya.cat/el-dret-a-la-paralitzacio-de-lactivitat-productiva-per-risc-greu-i-imminent/>

FORMACIÓN ESTRÉS TÉRMICO

IMPORTANTÍSIMA FORMACIÓN DE
ESTRÉS TÉRMICO, IMPARTIDA POR EL
FORMADOR YA HABITUAL ÀLEX
TISMINETZKY.

**EL MIÉRCOLES 17 DE JUNIO DE 2026
DE 10:00 A 14:00 EN EL CENTRO
CÍVICO Y CULTURAL LA VINÍCOLA DE
SANTA MARGARITA DE MONTBUI**

Ctra. de Valls, 57, 08710 Santa Margarida de
Montbui, Barcelona

CGT

