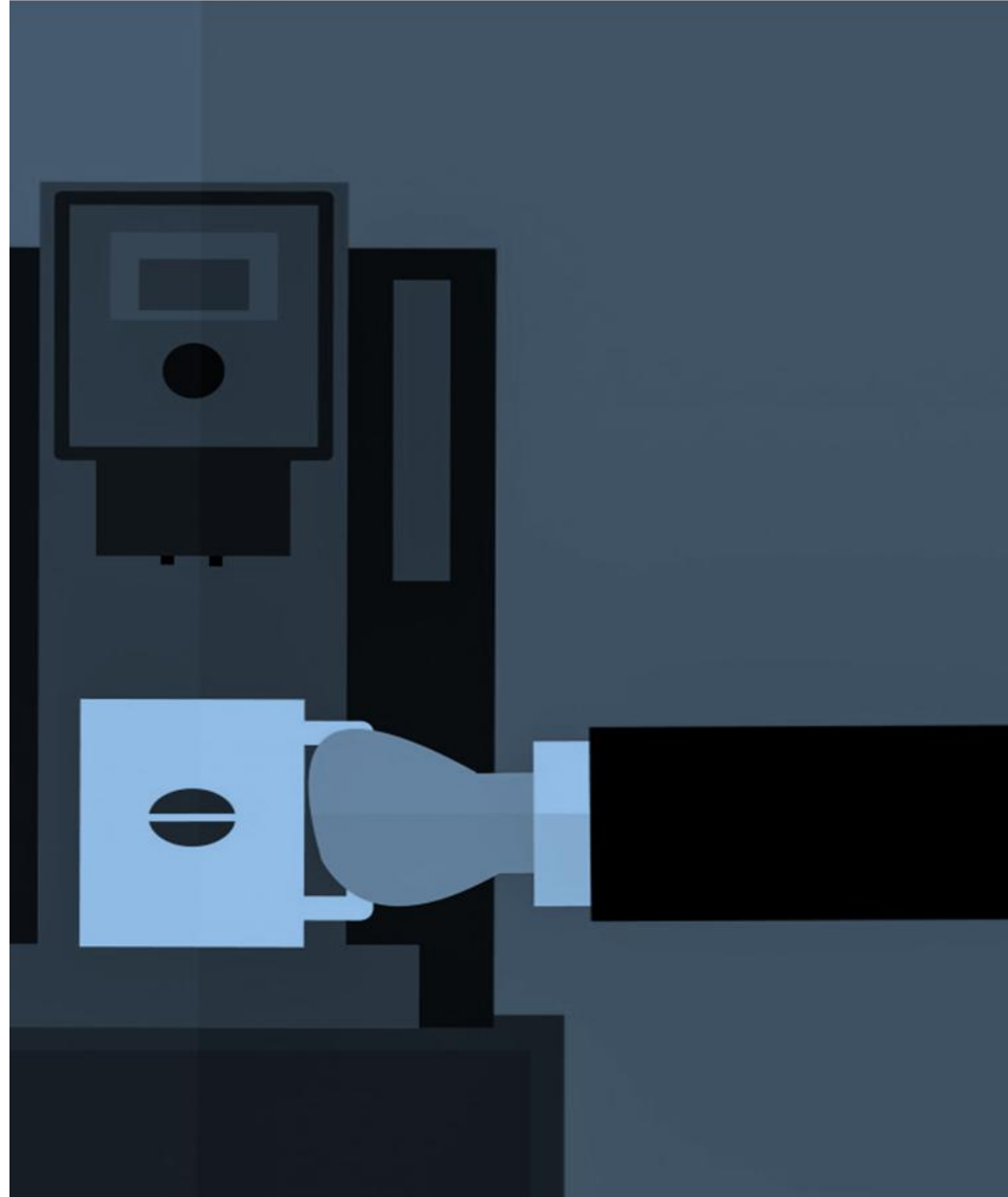


Lugar de trabajo

Folleto Espacios de descanso



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.




El RD 486/1997, Anexo V,

sobre Servicios higiénicos y locales de descanso establece una serie de requisitos mínimos que deben cumplirse en estos locales, necesarios para la seguridad y salud de los trabajadores en función del tipo de actividad y sus necesidades.

La disponibilidad de agua potable en los lugares de trabajo es una exigencia legal citada en el primer punto del citado Anexo. Aunque no hay una definición expresa en donde deben localizarse los puntos de suministro, es lógico que deban localizarse especialmente en los lugares de descanso o en sus proximidades inmediatas, entre otros lugares que se estimen convenientes.




A stylized illustration on the left side of the slide. It shows a hand in a dark suit sleeve holding a light blue mug. The background is a dark blue gradient with some geometric shapes, including a square with a circle inside, possibly representing a control panel or a door.

Las áreas de descanso deben ser:

- **De fácil acceso.** Es obvio que los locales de descanso han de ser fácilmente accesibles y por tanto han de estar relativamente próximos en lo posible al lugar habitual de trabajo.
- **Las dimensiones de los locales** de descanso y su dotación de mesas y asientos con respaldos serán suficientes para el número de trabajadores que deban utilizarlos simultáneamente.


No hay una indicación expresa a las dimensiones mínimas de los locales por trabajador, es lógico pensar que como mínimo habrían de respetarse las mínimas exigibles a los lugares de trabajo. Cabe destacar la importancia de la confortabilidad del mobiliario, sobre todo de los asientos, no siendo admisibles los clásicos bancos sin respaldo.



- 
- Las trabajadoras embarazadas y madres lactantes deberán tener la posibilidad de descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Aunque la posición horizontal es muy recomendable en la mayoría de ocasiones para un reposo absoluto o ante posibles mareos, cabría también considerar la utilización de sillones ergonómicamente diseñados que permiten una posición de descanso regulable. El uso de sillones ergonómicos específicos para el descanso laboral ante largas jornadas laborales de mañana y tarde, o en trabajos nocturnos, pueden ser recomendables también para otros trabajadores al facilitar un corto sueño, que se ha demostrado muy provechoso para el rendimiento en el trabajo en turnos nocturnos y en tareas prolongadas generadoras de carga mental.

- Se exonera de locales específicos de descanso:
 - Cuando se trabaje en despachos o en lugares de trabajo similares que ofrezcan posibilidades de descanso equivalentes durante las pausas.
 - Aunque no sean exigibles lugares específicos de descanso, se asumen de manera implícita las pausas que sean necesarias en función del trabajo, las cuales podrán realizarse en el propio lugar de trabajo si éste reuniese las características idóneas o en otros ámbitos que aunque no sean específicos para el descanso, lo faciliten.




- 
- An illustration on the left side of the slide shows a hand in a dark sleeve holding a flashlight. The flashlight is turned on, casting a beam of light. The background is dark and industrial, with a control panel or machine visible in the upper left. The overall style is minimalist and uses a dark color palette.
- Los lugares de trabajo en los que sin contar con locales de descanso, el trabajo se interrumpa regular y frecuentemente, dispondrán de espacios donde los trabajadores puedan permanecer durante estas interrupciones, si su presencia durante las mismas en la zona de trabajo supone un riesgo para su seguridad y salud o para la de terceros. Aunque no hay una referencia expresa al nivel de riesgo para la seguridad y salud para disponer de tales lugares de permanencia, cabe considerar que cuando las condiciones ambientales de trabajo en el propio lugar de trabajo no sean las más idóneas por cualquier factor de riesgo, serían necesarios unos espacios complementarios más saludables.

- Tanto en los locales de descanso como en los espacios mencionados en el apartado anterior deberán adoptarse medidas adecuadas para la protección de los no fumadores contra las molestias originadas por el humo del tabaco Tal medida ya no tiene sentido al estar prohibido fumar en los lugares de trabajo y obviamente en los de descanso. No obstante, cabe destacar la importancia de que los lugares de descanso no ofrezcan contaminación ambiental alguna.

- Cuando existan dormitorios en el lugar de trabajo, éstos deberán reunir las condiciones de seguridad y salud exigidas para los lugares de trabajo en tal Real Decreto y permitir el descanso del trabajador en condiciones adecuadas.



- 
- Hay circunstancias en las que los trabajadores deben pernoctar, e incluso vivir en el propio centro de trabajo o en su entorno inmediato, tal es el caso de explotaciones agrícolas o ganaderas. En tales situaciones, el empresario debería ofrecer lugares con garantías de habitabilidad que faciliten una vida digna tanto para los trabajadores como para sus familias, si es que éstas han de cohabitar en el mismo lugar. La llegada de inmigrantes a nuestro país en estos últimos años para la realización de actividades laborales muy diversas, especialmente en el ámbito doméstico y rural en las que se requiere residencia en el propio centro de trabajo o sus proximidades, demanda que los empresarios les deban ofrecer un hábitat digno, no solo por razones legales, sino también por responsabilidad moral.

Gracias

Folleto Espacios de descanso



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

