

S.U. de Huelva	Cepsa - Refinería “La Rábida” Sección Sindical del S. Unitario
	Información 18 - 01

Trabajos a turnos (III)

Hace unos meses publicamos unas Guías Técnicas del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, sobre los trabajos a turnos, que son unas recomendaciones que hace el Instituto. Como algunos de nuestras informaciones, por desgracia, duran poco en algunos tablones sindicales, porque algunos “compañeros” no saben la obligación que tienen de respetar lo que en esos tablones ponemos los distintos sindicatos, y como además cada día se va renovando, afortunadamente, la plantilla, hoy queremos recordar algunas recomendaciones del **Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo**, que publica en forma de **Fichas Prácticas** en su revista “**Prevención, Trabajo y Salud**”, que son muy similares a las citadas Guías:

1.- Alimentación en los trabajos nocturnos y a turnos. Nº 4, año 1999

2.- Trabajo a turnos y nocturno. Nº 8, año 2000.

En nuestra opinión, los representantes de los trabajadores, y mas concretamente los Delegados de Prevención, además de tratar de solucionar los pequeños problemas del día a día de seguridad, han de hacer propuestas que traten de mejorar la calidad de vida del trabajador, tanto fuera como dentro del puesto de trabajo. Un ejemplo claro es el intentar mejorar las condiciones de los trabajadores a turnos, cuidando sus hábitos alimentarios, el ejercicio físico, la forma de los turnos, el sueño, vigilancia especial de la salud, etc., tal como se sugiere en estas fichas. Y debemos tener en cuenta que la Organización Internacional de la Salud, la OIT, recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario (y un trabajador nocturno es el que al menos un tercio de su jornada anual es nocturna, como ocurre con los trabajadores de 3 turnos).

Debemos pensar seriamente en pedir medidas para mejorar la salud y la seguridad, en su sentido mas amplio, de los trabajadores a turnos, tales como:

- **Reducción de la jornada anual, de forma que se tengan siempre 4 días de descanso entre ciclos de trabajo, sin sacrificar días de vacaciones.**
- **Reducción de la edad de jubilación, al menos, a los 60 años con el 100% de las prestaciones a las que se tiene derecho a los 65 años. También habría que pensar un límite máximo al número de años de trabajo a turnos, por ejemplo, 30 años.**
- **Reducir la carga de trabajo en los turnos de noche y especialmente de 3 a 6 de la mañana. Establecer pequeñas pausas de descanso (incluyendo, si es posible de forma controlada, una de “siesta”).**

- **Cambiar los hábitos de comida en el trabajo: reemplazando los embutidos y fiambres por pollo frío, queso y fruta fresca y establecer una pausa suficientemente larga para hacer una comida caliente durante la jornada laboral.**
- **Reconocimientos específicos para el personal a turnos. Y especialmente durante el primer año.**
- **Formación e información de una estrategia individual para mejorar las condiciones de vida.**
- **Evitar hacer horas extraordinarias, y especialmente después del turno de noche.**
- **Eliminar las condiciones de llamada imprevista del “personal del equipo de refuerzo”. Todos los trabajadores deben conocer con suficiente antelación su esquema de turno.**

Las empresas modelos y que optan y ganan premios o accesits a la excelencia no sólo son las que cuidan su imagen en los medios de comunicación, sino que son las que se preocupan de verdad por la calidad de vida de sus trabajadores y del medio ambiente que las rodean. Y aquí, tienen una oportunidad de oro para seguir haciendo camino al andar.

La Rábida, 12 de Noviembre de 2.001

Fdo.: Diego Quintero Martín
Delegado Sindical del S. Unitario