



Recuerda...

El estrés térmico puede provocar agotamiento, desmayos, golpes de calor, hipotermias...

Protégete a ti mismo/a e informa ante los primeros síntomas

No normalices el sufrimiento térmico en el trabajo

Las temperaturas extremas son altamente peligrosas en el sector de la hostelería, la prevención es tu derecho

Desde UGT exigimos condiciones dignas para el trabajo en hostelería

925 25 25 18
608 12 26 61
dpri@clmancha.ugt.org

Temperaturas extremas en hostelería:

El calor y el frío también son riesgos laborales



● Tus derechos:

Trabajar a temperaturas extremas, sin medidas preventivas, es inaceptable

Como persona trabajadora tienes derecho a:

- Recibir formación específica sobre cómo actuar ante calor o frío extremo.
- Ser protegido/a ante riesgos derivados del estrés térmico.
- Tener ropa de trabajo adecuada a la temperatura del entorno.
- Que se adapten los horarios y ritmos en condiciones climáticas adversas.
- Disponer de agua fresca y pausas frecuentes si trabajas a altas temperaturas.



Buenas prácticas



- **SI HACE CALOR:**
 - Hidratación frecuente, incluso sin sed.
 - Ropa ligera y transpirable.
 - Descansos en lugares frescos o con sombra.
 - Evita esfuerzos físicos en las horas más cálidas.
- **SI HACE FRÍO:**
 - Vístete por capas, usa ropa térmica y guantes adecuados.
 - Mantén el cuerpo seco y evita ropa húmeda.
 - Realiza pausas en lugares acondicionados.
 - Actúa con precaución en zonas resbaladizas o cámaras frigoríficas.

La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar y controlar el riesgo de exposición a temperaturas extremas.
- Garantizar ambientes térmicos adecuados o medidas compensatorias.
- Proporcionar los EPIS necesarios.
- Establecer pausas y medidas organizativas si hay riesgo térmico.
- Informar y formar a la plantilla sobre los riesgos y cómo prevenirlos.

