

Seguridad y Salud en mi Trabajo



*Manual de Buenas Prácticas
Comercio al por menor*

SEGURIDAD Y SALUD EN MI TRABAJO

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

COMERCIO AL POR MENOR



Fraternidad
Muprespa

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social N° 275



© FRATERNIDAD - MUPRESPA

Reservados todos los derechos

Depósito Legal: M-58627-2008

Imprime: Artes Gráficas DEAN, s.a.l.

Joaquín Sorolla, 98

28522 Rivas Vaciamadrid (Madrid)

Tel.: 91 499 01 38 - Fax: 91 499 01 39

Edición: DICIEMBRE 2008

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	7
3. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	10
3.1. Escaleras	10
3.2. Escaleras de mano	10
4. RIESGO DE CORTE	13
4.1. Cuchillos	14
4.2. Máquinas	17
5. RIESGO DE GOLPES	18
5.1. Golpes con puertas	18
5.2. Golpes con materiales, vehículos, mercancías... ..	19
6. CAÍDA DE OBJETOS	21
6.1. Caída de objetos por desplome	21
6.2. Caída de objetos por manipulación	22
7. PROYECCIONES DE PARTÍCULAS	23
8. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS	24
9. CONTACTOS TÉRMICOS	26
10. RIESGO ELÉCTRICO	27
11. SOBRESFUERZOS	30
12. POSTURAS FORZADAS	32
13. INCENDIOS	34
13.1. Medidas de prevención de incendios	34
13.2. Medidas de actuación ante un incendio	36
14. RIESGO BIOLÓGICO	39

1

INTRODUCCIÓN

Este Manual es un resumen de **los riesgos** en el sector del comercio al por menor, en él se indican las conductas a seguir para evitar los posibles.

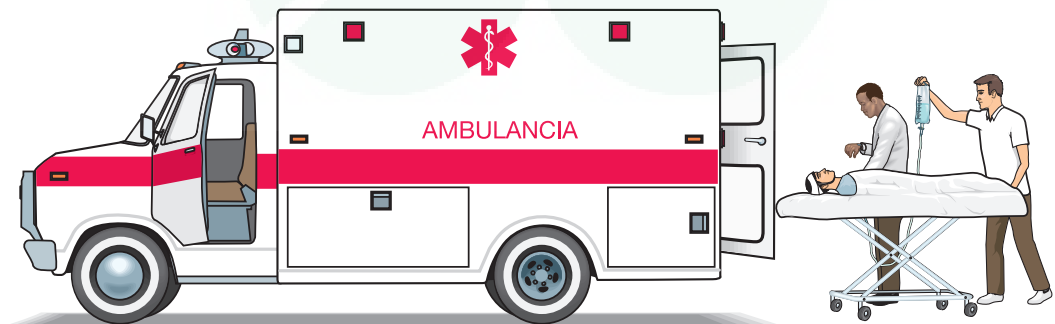
- CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
- CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL
- RIESGO DE CORTE
- RIESGO DE GOLPES
- CAÍDA DE OBJETOS
- PROYECCIONES DE PARTÍCULAS
- EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS
- CONTACTOS TÉRMICOS
- RIESGO ELÉCTRICO
- SOBRESFUERZOS
- POSTURAS FORZADAS
- INCENDIOS
- RIESGO BIOLÓGICO



A lo largo de estas páginas vamos a ver una serie de consejos para evitar estos riesgos, los más comunes que conlleva el comercio al por menor. Para cada uno de ellos tendremos en cuenta que los riesgos cambian en función del tipo de producto que se comercialice.

No obstante, además de la información recogida en este manual, deben considerarse los **riesgos propios del centro en que se está trabajando**, y que no dependen de la actividad propia del comercio al por menor. Por ello, se deben conocer y acatar las normas de seguridad y medidas de emergencia de cada centro.

Recuerde que la empresa debe proporcionar las mejores condiciones de seguridad posible, pero no debemos olvidar que somos nosotros los que, con nuestras actitudes, podemos colaborar en la mejora de dichas condiciones



2

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

En las carnicerías, pescaderías... es frecuente encontrar suelos sucios, con restos de grasa animal, restos de pescado, salpicaduras o derrames de sangre, o simplemente húmedos o mojados. Por ello la caída de personas al nivel del suelo con consecuencia de torceduras, golpes, fracturas, etc. es uno de los riesgos y de los accidentes más característicos. Para evitarlo, recuerde:

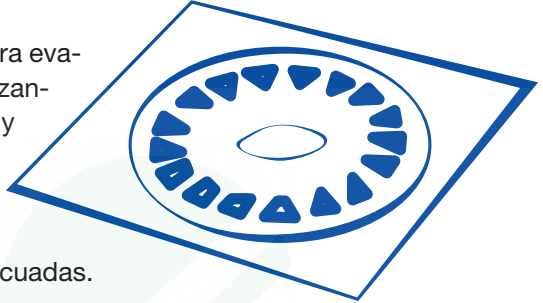
- El orden y la limpieza son fundamentales para mantener unas condiciones seguras e higiénicas en los lugares de trabajo:

**UN LUGAR PARA CADA COSA Y
CADA COSA EN SU SITIO**

- Mantenga limpia y libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.
- Retire los restos de pescado, de fruta, despojos....
- Se debe prever con anticipación la cantidad de **desperdicios y desechos** y considerar los lugares donde se producirán, a fin de adoptar las medidas necesarias para retirarlos a medida que se vayan produciendo.
- Para el depósito de desperdicios se utilizarán los recipientes dispuestos a tal efecto.



- En las zonas de trabajo se debe colocar e instalar el **pavimento más idóneo**, antideslizante y fácil de limpiar.
- Los suelos deben ser enrejillados para evacuar los líquidos vertidos o antideslizantes con pendientes adecuadas y sumideros.
- Debe haber una continua **limpieza** con agua a presión o máquinas adecuadas.
- Las operaciones de limpieza se realizarán en ausencia de los clientes y trabajadores. De no ser así, se deben colocar anuncios indicadores de que el suelo está mojado para advertir al personal. Respete esta indicación.



**Los suelos deslizantes son auténticas trampas
y la causa de muchos accidentes**

- Si camina sobre suelo mojado, hágalo con pasos cortos y sin prisa.

**¡¡¡NO CORRA!!! La prisa exagerada es causa
frecuente de accidentes**

- Correr por los pasillos o saltar los peldaños de las escaleras de tres en tres no es la mejor forma de prevenir las caídas o evitar golpes con cualquiera de los obstáculos que encuentra a lo largo de la "pista".
- En las **zonas de almacenamiento**, se deben recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar clavos, grapas y flejes metálicos, etc. que pueden lastimar al personal.
- Extreme las precauciones **en las cámaras frigoríficas**, allí son frecuentes los accidentes por deslizamiento. Para evitarlos deben existir dispositivos adecuados para recoger los derrames procedentes de la descongelación o condensación.
- Se debe utilizar el **calzado adecuado y en buenas condiciones**.
 - Un calzado con la suela antideslizante (de goma o poliuretano) es lo más conveniente. El calzado con suela de PVC o cuero es el menos adecuado.
 - La suela debe tener un dibujo muy definido. Cuantos más surcos tenga y más profundos, mejor se agarrará al suelo el calzado. Pero, por otra parte un "acanalado" excesivo puede provocar que los desechos sólidos se incrusten en los canales de la suela.
 - Cuide que su calzado esté limpio de grasa, sangre, etc.



3

CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

3.1. ESCALERAS

A pesar de los modernos ascensores, se siguen utilizando las escaleras que dan lugar a muchas caídas, no siempre tan cómicas como pueda resultar en las películas.

- No circule demasiado deprisa por las escaleras, ni corra, ni salte. Simplemente ande, utilizando todos los escalones.
- Si observa escaleras defectuosas o resbaladizas no piense solo en que no es asunto suyo solucionarlo. Póngalo en conocimiento del responsable de seguridad o de su jefe inmediato.



3.2. ESCALERAS DE MANO

Las escaleras de mano son frecuentemente utilizadas para alcanzar objetos de niveles altos y provocan buena cantidad de accidentes, que no se pueden justificar recurriendo al destino o la mala suerte.

Generalmente las causas de estos accidentes son el uso incorrecto de las escaleras de mano o, lo que es más grave, a la falta de escaleras.

¡Cuando se necesitan no hay ninguna a mano!

Como contrapartida se suele utilizar una caja o bidones. Como puede verse las posibilidades de romperse una pierna, un brazo o incluso el cuello son numerosas.

No trepe por las pilas de materiales, estanterías, expositores o cualquier otro soporte de almacenamiento elevado

Localice unas escaleras y utilícelas, teniendo en cuenta las siguientes precauciones:

Nunca las apoye sobre cajas o bidones

- No las coloque cerca de conductores eléctricos con tensión o delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
- Se debe subir y bajar de cara a la escalera.
- Sujétese con las manos en los largueros, y/o a los peldaños.
- No ocupe los últimos peldaños de las escaleras de mano.



Cuide que su calzado esté limpio de grasa, barro, etc.

- No trate de alcanzar objetos alejados de la escalera. Si necesita moverse lateralmente baje de la escalera y desplácela. No haga juegos de equilibrio innecesarios.
- Deben almacenarse cuidadosamente, en lugar cubierto y protegidos de la humedad.
- Déjelas en posición horizontal, no ponga pesos encima que puedan deteriorarlas.
- Nunca deberán dejarse abandonadas en el suelo o lugares peligrosos donde puedan causar accidente.
- **En las escaleras no debe haber nunca más de una persona.** Si tuvieran que subir varias personas por la misma escalera o plataforma, se esperará a que el compañero anterior le haya dejado libre para empezar a subir o bajar.



- No utilice escaleras de tijera como escaleras de apoyo. En cualquier momento se deslizarán y puede tener un accidente; las escaleras de tijera no se han diseñado para eso.
- Solamente en las escaleras de tijera puede subirse hasta los últimos peldaños; en los demás tipos deben quedar libres los últimos peldaños para poder asirse a ellos.
- Nunca hay que situarse a caballo sobre ella.
- Antes de utilizar una escalera portátil es preciso asegurarse de su buen estado, rechazando aquellas que no ofrezcan garantías de seguridad (sin empalmes, peldaños flojos o rotos o reemplazados por barras, ni clavos salientes, etc.)
- Utilice solamente escaleras en perfectas condiciones: **Con dispositivos antideslizantes y tirantes de seguridad si son de tijera.**
- Las escaleras deben colocarse con una inclinación correcta. La relación entre la longitud de la escalera y la separación en el punto de apoyo será de 4 a 1.
- No utilice escaleras portátiles pintadas, ya que la pintura puede ocultar a la vista defectos o anomalías que pudieran resultar peligrosas. Todo lo más aplicar una capa de barniz transparente.



Recuerde el acto de subir o bajar de una escalera portátil o de trabajar sobre ella, parece fácil y sin riesgo, pero las estadísticas demuestran que no es así, pues son muchos y a veces graves, los accidentes que provocan.

Tan solo con seguir las normas elementales de prudencia enumeradas podrían evitarse casi la totalidad de esos accidentes

4

RIESGO DE CORTE

La mayoría de los cortes y pequeñas heridas que ocurren por la manipulación de alimentos, están producidas por:

Herramientas de corte (sierras de corte, tijeras, cuchillos, machetes, garfios y ganchos de cuelgue, tenazas, pinzas cortantes, etc.), que usaremos para el degüello, despiezado, deshuese, retirada de vísceras...



Restos de animales (espinas de pescado, dientes, etc.).

Por consideraciones de protección sanitaria para el consumidor, en los casos que exista lesión cutánea que pueda estar o ponerse en contacto directa o indirectamente con los alimentos al manipulador afectado se le facilitará el oportuno tratamiento y una protección con vendaje impermeable.



4.1. CUCHILLOS

- Para evitar accidentes, lo primero a tener en cuenta, es escoger adecuadamente el cuchillo. Hay que tener en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte: **para cortes bastos, hojas gruesas; para cortes finos, hojas delgadas de buen filo.**

El cuchillo debe ser de buena calidad y encontrarse siempre limpio y en buen estado

- La hoja nunca se debe encontrar mellada.
- Se deben **afilarse periódicamente**. Las cuchillas u hojas deben estar bien afiladas, pues así se empleará una fuerza menor para el corte.
- Cuando corte zonas con hueso o más duras de lo normal, extreme las precauciones porque el cuchillo podría resbalar o desviarse cortándole.
- **Utilice fundas para cuchillos y tijeras.**
- No deje nunca los cuchillos abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos (entre la fruta, piezas de carne...)
- Guárdelos en lugar adecuado, como cajones preparados.
!!! Úselos siempre con las manos secas !!!
- Utilice superficies duras para cortar pescado, carne... y de fácil limpieza.
- Evite las distracciones y no juegue, ni haga malabarismos; un cuchillo no es un juguete.
- Debe **limpiar** los cuchillos periódicamente, pero hágalo con una bayeta adecuada y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés. Para fregarlos, use un guante de malla en la mano que no sujeta el cuchillo.
- **Traslade los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.**
- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.

IMPORTANTE:

El operario que vaya a utilizar cuchillos se le debe indicar la manera correcta de manejarlo, no cayendo en el error de pensar que por la sencillez del manejo conoce como usarlo correctamente

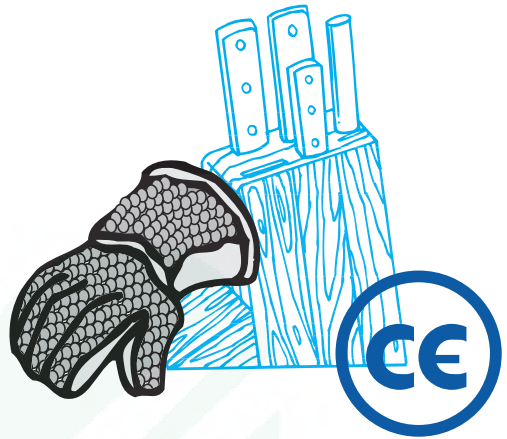
Con respecto a los **mangos**, recuerde:

- Se desecharán aquellos que tengan el asidero de material absorbente (madera).
- No emplee cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o que tengan su hoja y mango deficientemente unidos.
- Los cuchillos siempre se deben agarrar por el mango.
- Compruebe que los cuchillos tienen una buena base de agarre para evitar que la mano resbale hacia el filo, no deben utilizarse cuchillos con mangos demasiados lisos.
- Deberán llevar topes (guardas), de manera que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.

A pesar de que con las medidas anteriormente apuntadas, se consiga poner en la mano del operario un cuchillo idóneo, en buen estado y supuesto aquél conozca perfectamente el manejo, no existe una garantía aceptable de que no se produzcan accidentes. Es por tanto necesario utilizar **equipos de protección**:

- Para trabajos de despiece de reses, aves o de embutidos (jamones) los esfuerzos que con el cuchillo se suelen realizar, no dejan de tener un cierto riesgo para el trabajador. Esfuerzos en dirección a su cuerpo en el deshuese de jamones, trinchado y corte de carne o similares, pueden producir heridas graves y muy graves en el abdomen. Se recomienda que para este tipo de tareas se use el **mandil de malla metálica**, o en su defecto puede servir cualquiera que resista una violenta punción del cuchillo.

- Utilice, además, **guantes de malla metálica de 3 ó 5 dedos** en este tipo de trabajos, para proteger la mano contraria a la que se porta el cuchillo. Es fundamental que el guante esté bien adaptado a la mano, las correas de sujeción deben estar convenientemente ajustadas.



**LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
TIENEN QUE LLEVAR EL MARCADO CE**



***Asegúrese de que sus
guantes o el mandil lo lleva,
sino comuníquese lo
a su encargado***

4.2. MÁQUINAS

Son frecuentes los accidentes con consecuencia de cortes y amputación de dedos o mano por atrapamiento con partes de la máquina o por cortes con las cuchillas. Vamos a ver como pueden evitarse:

- Extreme precauciones en **sierras de corte de congelado**. No bloquee los dispositivos de seguridad que deben tener dichas sierras.
- Compruebe que las **cortadoras de fiambre** llevan protecciones en la zona de actuación de los elementos cortantes y móviles, así como dispositivos que anulen el movimiento al alcance del operario.
- Las cortadoras deben estar protegidas mediante tapa protectora. Dicha tapa deberá llevar asociado un dispositivo de parada de forma que se pare la máquina al levantar la carcasa o tapa de las cuchillas. Respete estos elementos de seguridad, siempre que vaya a utilizarla. **Extreme las precauciones con la sierra de cinta para huesos o piezas pequeñas.**
- En las máquinas, como **la picadora**, en la que se introducen los alimentos, deberá emplearse siempre un útil de empuje, para que en ningún caso los dedos o la mano entren en contacto con la cuchilla de corte o trituración.
- Los dispositivos de protección de los elementos de corte están destinados a hacerlos inaccesibles durante su funcionamiento. No los anule bajo ningún motivo. **NO SE DEBE MANIPULAR LA MÁQUINA HASTA QUE NO TENGAMOS LA TOTAL SEGURIDAD DE QUE LA MÁQUINA SE ENCUENTRA COMPLETAMENTE PARADA.**
- Las operaciones de **limpieza y mantenimiento** de las cortadoras y picadoras sólo se realizarán después de haber desconectado las máquinas, preferentemente extrayendo la clavija de conexión de la base del enchufe, con el fin de evitar que se pongan en funcionamiento de modo imprevisto.
- Para efectuar operaciones de limpieza deberá hacerse con la máquina completamente parada y utilizando para la limpieza de las cuchillas cepillos, no siendo aconsejable hacerlo con trapos para evitar cortes.

Es frecuente los **choques entre personas trabajando en el mostrador**. Por ello, debe advertirse a los demás cuando se transportan elementos o cuando se pase por espacios reducidos.

Conozca de antemano todas las tareas a realizar por usted y sus compañeros para evitar accidentes

5.1. GOLPES CON PUERTAS

Usted puede pensar que este tipo de accidentes no son importantes, pero son situaciones que aunque originan lesiones no muy graves, si son muy numerosos. Por ello hacemos una serie de recomendaciones.

- Quizás en los lugares o zonas donde Vd. presta sus servicios haya instaladas **puertas de cristal**. En edificaciones nuevas, sobre todo, suelen ser frecuentes.

Solamente tienen un fallo importante: a veces, no son fácilmente visibles o no son visibles en absoluto. Y entonces es cuando, atento a su tarea o yendo distraído, uno da con su cara contra ellas. ¿Le parece cómico? Pues hay un buen número de accidentes serios por esta circunstancia.

Las puertas de cristal deben estar señalizadas a la altura de los ojos para evitar este tipo de accidentes.

- Si hay **puertas de vaivén** tenga precaución si se encuentra efectuando su trabajo; cualquier "inoportuno" puede darle un golpe al empujarla o ser Vd. mismo el que lo provoca.

Las puertas de vaivén deben ser transparentes y con señalización o tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.



5.2. **GOLPES CON MATERIALES, VEHÍCULOS, MERCANCÍAS...**

Son frecuentes los choques o golpes originados por la falta de orden y planificación de las áreas de trabajo. Es muy importante eliminar las cosas innecesarias y situar las necesarias en el lugar que les corresponde. Puede conseguirse un lugar más seguro de trabajo aplicando, entre otras, las siguientes recomendaciones:

- Los apilamientos, estantes, góndolas, expositores, etc. deben guardar las distancias de separación que permitan a los **trabajadores y vehículos** suficiente espacio para el acceso y movimientos seguros a su alrededor.
- En la medida de lo posible existirán **pasos separados para personas y vehículos**.
- Las zonas de paso y de almacenamiento deberán establecerse y señalizarse adecuadamente y respetarse. Las mercancías nunca deben colocarse de forma que obstaculicen el paso de personas o vehículos o en lugares inseguros.



Siga las instrucciones de almacenamiento y no apile materiales, ni siquiera momentáneamente, fuera de las zonas marcadas

- Las mercancías deben llegar fácilmente a los puntos de venta y los materiales de desecho han de poder ser retirados sin estorbar los movimientos del resto del personal y de los clientes.



- **Los pasillos deberían de ser amplios** para facilitar las maniobras, ser lo más rectos posibles y conducir directamente a las salidas para facilitar la evacuación en el caso de que sea necesaria.

***Aumente la precaución al pasar por un cruce.
La mayor parte de los accidentes se producen en ellos.***

6

CAÍDA DE OBJETOS

Puede producirse accidentes debido a la caída de objetos bien por desplome o bien por manipulación. Damos las siguientes recomendaciones para evitarlos:

6.1. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

El correcto almacenamiento de los distintos materiales evitará en gran medida los riesgos de su desprendimiento, corrimiento, etc., con las graves consecuencias que se pueden derivar. Pueden conseguirse condiciones de almacenamiento más seguras aplicando, entre otras las siguientes recomendaciones:

Respete la capacidad máxima de estanterías y equipos de transporte

- Los productos contenidos en sacos se almacenarán sobre palets, en capas superpuestas y atravesadas, y teniendo cuidado de que los sacos queden con la boca dirigida hacia la parte interior de la pila.
- Asegure la estabilidad de las pilas de material (cajas de fruta...).

No deje que los objetos sobresalgan de los montones o estantes donde se encuentran





- Evite pilas demasiado altas. Si las cajas llevan indicada la altura máxima recomendada para su apilamiento. Respétela.
- Cuando apile cajas recuerde que las pilas se deben colocar de modo que no coincidan las esquinas con las de la caja inferior sino que conviene disponerlas de tal modo que cada caja repose sobre la cuarta parte de la situada debajo. Esto proporciona una mayor resistencia y estabilidad a la pila.
- Los materiales o alimentos que puedan rodar asegúrelos.

6.2. CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

- Debe utilizarse sistemas de doble carril para el transporte de piezas de carne suspendidas.
- Utilice **fundas para cuchillos sujetas a la cintura**.

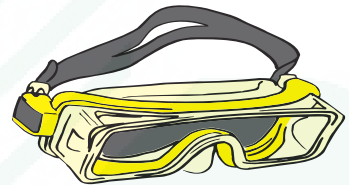
7

PROYECCIONES DE PARTÍCULAS

En algunas operaciones como el **corte y la limpieza de pescado, descuernado de piezas cárnicas...** pueden desprenderse escamas o esquirlas de huesos rotos que pueden originar accidentes principalmente en los ojos.

En el **afilado de los cuchillos** debe tenerse especial cuidado en realizarlo correctamente con el objeto de evitar accidentes. Si se emplean muelas deben estar correctamente protegidas y debe utilizarse la protección de los ojos.

Utilice gafas de seguridad durante las tareas en las que se puedan producir proyecciones



EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

Quizás usted debido a su actividad tenga la necesidad de penetrar en cámaras frigoríficas con el riesgo de exposición a temperaturas ambientales extremas que ello conlleva. Los problemas principales que se derivan del trabajo en cámaras debido a las bajas temperaturas pueden ser:

- **Lesiones por frío (congelaciones parciales)**
- **Enfermedades como reumatismo o enfermedades pulmonares**
- **Disconfort por frío**

Además el estar sometidos a los cambios de temperatura al trabajar junto al mostrador de frío, entrar y salir de las cámaras y estar en contacto con el aire acondicionado, a ritmos muy elevados de trabajo, puede agravar el riesgo.

En ambientes fríos debe conservarse el calor del cuerpo para mantener la temperatura del cuerpo alrededor de 37 °C. El propio organismo se autodefende después de una larga exposición a un ambiente que representa condiciones extremas, mediante mecanismos termoreguladores que ponen al organismo en lucha contra el medio que le es agresivo. Este fenómeno es lo que se ha dado en llamar aclimatación, que permite al individuo trabajar en condiciones que originariamente sería intolerable.

Sin embargo, obviamente no es suficiente la aclimatación, por lo que se tienen que recurrir a otras medidas que aseguren el trabajo en cámaras frigoríficas:

- Para el almacenaje en cámaras frigoríficas utilice **ropa de protección** que forme una barrera aislante entre la superficie del cuerpo y el medio ambiente frío (prendas de abrigo, cubrecabezas, botas de agua y guantes aislantes...).
- **Seque la ropa** una vez utilizada. Si es posible será mejor el tratarlas con aire caliente.
- Regule los **tiempos de permanencia**.



- Revise los **elementos de seguridad** al entrar en la instalación:
 - Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
 - En el exterior debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
 - En el interior, junto a la cámara se debe disponer de un hacha tipo bombero.
- Después del cese de trabajo, la persona expresamente encargada de la cámara frigorífica, debe **comprobar que nadie se ha quedado encerrado**.
- **No es recomendable que trabaje una persona sola** en un recinto frigorífico. Si no es posible evitarlo, esta persona deberá ser visitada cada hora.
- Si en el interior o exterior de la cámara frigorífica figura **un cartel con las instrucciones claras y precisas para parar la instalación en caso de emergencia** (escape o fuga de gases) lealas detalladamente.

*Probablemente nunca tenga que utilizarlas,
¡ojalá sea así!
Pero si alguna vez se encuentra en una situación de
emergencia, agradecerá haberlo hecho.*

- Deben estar dotadas de un **sistema de detección que avise de las fugas o escapes de los gases** utilizados para producir el frío. Asegúrese que sabría reconocer este aviso.



9

CONTACTOS TÉRMICOS

El contacto con **alimentos y materiales congelados** puede originar quemaduras por frío.

En las pescaderías es frecuente el transporte de **barras de hielo** para conservar el pescado. No lo haga nunca con las manos desnudas, pueden producirse daños de consideración.



Protéjase con guantes adecuados

Aunque las condiciones de seguridad de las instalaciones eléctricas donde Ud. trabaja le parezcan excelentes y carentes de peligro ¡no se fíe!. El riesgo está ahí, y si no toma las más elementales precauciones puede surgir un accidente.

Por ello:

- Recuerde que la tensión normal de alumbrado en cualquier edificio o vivienda (220 V o 125 V, en raros lugares ya) es peligrosa, contrariamente a lo que se pueda pensar.
- En caso de contacto, puede producir desde el conocido "calambre" hasta la muerte de la persona por paro cardíaco (todo depende de la resistencia que oponga al paso de la corriente y, en consecuencia, de la intensidad que circula por el cuerpo).
- El peligro de contacto eléctrico se agrava cuando se encuentra en ambiente mojado (cuando sus pies pisen agua o cuando alguna parte de su cuerpo esté mojada: los pies o las manos suelen ser lo más frecuente).

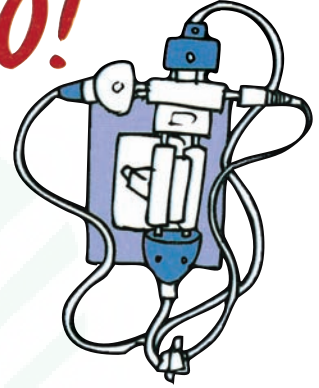


No use ni toque aparatos ni interruptores eléctricos con las manos mojadas o descalzo, aunque el suelo esté seco.

- No conecte aparatos que se han mojado.

- Si un aparato o máquina ha sufrido un golpe, no lo utilice, y haga que lo revise un electricista.
- Atención a los cables pelados; no los conecte si no dispone de clavija.

¡NO!



No sobrecargue los enchufes

- No realice "chapuzas" ocasionales como conexiones de cables por el suelo para alargar el recorrido. Si lo necesita disponga de alargadera o, en su lugar, conecte los aparatos cuantas veces sea necesario en los enchufes más próximos de su recorrido.
- Recuerde que las chapuzas provisionales terminan siendo definitivas con todos los riesgos que entrañan.
- Pero nunca efectúe conexiones que no reúnan todas las garantías.
- Antes de utilizar una máquina, asegúrese de que los conductores eléctricos no han sufrido cortes por útiles afilados o máquinas en funcionamiento.

No tire de los cables eléctricos para mover o desplazar los aparatos o maquinaria eléctrica

- Para desenchufar un aparato no agarre nunca el cordón, sino de la clavija, es más seguro.
- No se deben dejar los aparatos eléctricos en lugares con peligro de que sean averiados por golpes, proyecciones calientes, agua, etc.

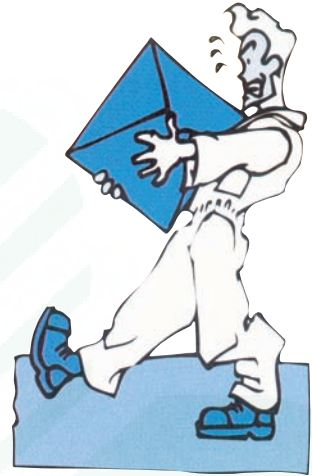


- En caso de duda o avería **AVISE A UN ELECTRICISTA**. No se debe intentar reparar la avería eléctrica. Solamente lo deben hacer los electricistas profesionales.
- Si nota algún "calambre" utilizando algún aparato de su trabajo, observa que aparecen chispas o humos procedentes de un aparato o de los cables de conexión o el calentamiento anormal de un motor o de un cable, pare inmediatamente y póngalo en conocimiento de su jefe para que avise al electricista.
- Recuerde: en este tipo de situaciones, no utilice e impida que otros lo hagan, el aparato averiado hasta después de su reparación.

***No tenga miedo, pero tenga respeto a la electricidad.
No deje que un elemento tan útil y necesario
en nuestras vidas se vuelva contra Vd.***

En muchas ocasiones seguro que usted va a tener que mover repetidamente cargas pesadas (por ejemplo, cajas de pescado, piezas de carne...).

La manipulación de alimentos para su venta podrá ocasionar lesiones al trabajador dependiendo del peso y/o volumen de los mismos. También, podrá ocasionar problemas físicos, la colocación de estos y la accesibilidad, es decir, los movimientos, posturas, torsiones, etc. que tendrá que realizar el vendedor para acceder a dichos artículos para su venta.



Por ello tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evite mover en lo posible cargas excesivamente pesadas Vd. solo.

¡¡¡PIDA AYUDA, SI ES NECESARIO!!!

- Utilice si es posible medios auxiliares para transporte de cargas (p.e.: transporte de cajas con carros)
- Para transportar una carga manualmente primero inspecciónela para evitar sorpresas desagradables. Compruebe el peso aproximado, partes salientes...
- Utilice guantes para el movimiento de cargas.



En el manejo manual de las cargas la posición del cuerpo se ajustará a los siguientes principios:

Pies firmemente apoyados y ligeramente separados



Mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo al cuerpo



Sujetar firmemente la carga con ambas manos, conservando esta posición durante la carga y transporte



Flexionar las rodillas al levantar la carga

Utilice faja lumbar en caso de esfuerzos muy repetidos

Si la pieza a mover es incómoda o plantea dificultad pida ayuda a un compañero para transportarla o moverla



El personal de venta de los grandes almacenes puede verse obligado a permanecer largas horas de pie. Esta postura puede generar una simple fatiga y un poco de dolor, pero también puede provocar alteraciones más serias.

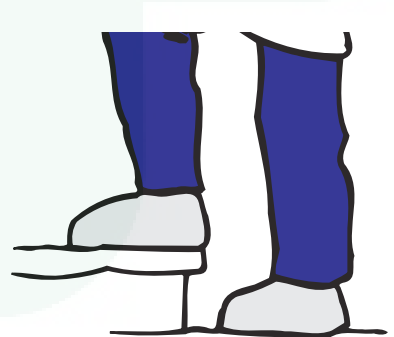
En primer lugar, esta postura hace que los músculos se contraigan, lo cual causa una disminución de la circulación sanguínea. Lo que puede producir dolor en los músculos y articulaciones y que la sangre se estánque, lo cual induce a la aparición de **venas varicosas**.

Además, la permanencia de pie ocasiona el **aplanamiento extenso del pie**.

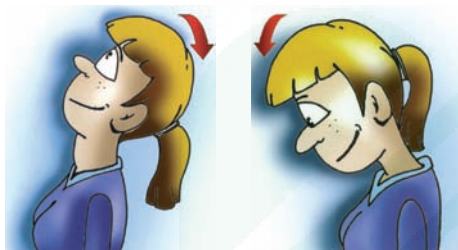
Las personas con exceso de peso corren un mayor riesgo debido a que el peso de su cuerpo impone un esfuerzo adicional en sus pies

Le damos una serie de consejos para prevenir la aparición de estos efectos:

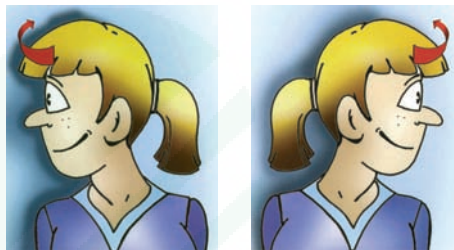
- Procure mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la **espalda recta**, pero sin forzar la postura en exceso.
- **No permanezca inmóvil durante mucho tiempo**. Doblar las piernas de vez en cuando ayuda a aliviar los problemas circulatorios.
- **Trate de mantener, alternadamente, un pie levantado**, descansándolo sobre algo (reposapiés, pequeña banqueta, etc.).
- Procure **dormir o descansar con las piernas más altas que el cuerpo**.
- **Durante las pausas, cambie la posición del cuerpo** y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Utilice **medias especiales** elásticas si es necesario.



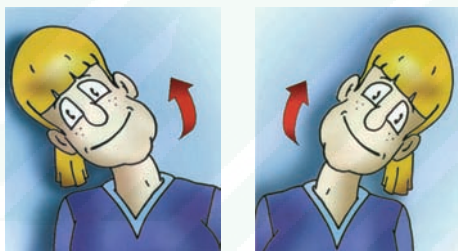
- El uso de **plantillas** para los pies puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de la espalda, piernas y pies de personas que deben permanecer de pie todo el día.
- Practique algunos ejercicios gimnásticos para relajar la musculatura del cuello, columna, espalda y brazos.



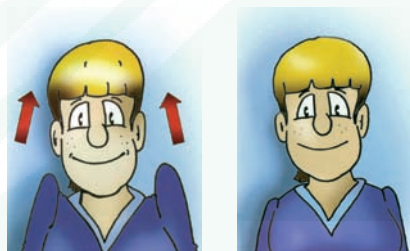
INCLINAR LENTAMENTE LA CABEZA HACIA ATRÁS.
BAJAR LA BARBILLA HASTA EL PECHO
(COMO SI AFIRMARA: ...SÍ, SÍ...)



GIRAR LENTAMENTE LA CABEZA
A DERECHA E IZQUIERDA
(COMO SI NEGARA: ...NO, NO...)



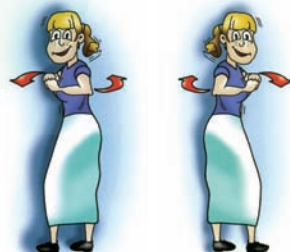
INCLINAR LATERALMENTE LA CABEZA
A DERECHA E IZQUIERDA
(COMO SI DUDARA: ...QUIZÁS...)



SUBIR LOS HOMBROS CON LOS BRAZOS CAÍDOS
A LO LARGO DEL CUERPO. BAJAR LOS HOMBROS
(COMO SI NO SUPIERA: ...NO SÉ...)



MANOS EN LA NUCA Y ESPALDA RECTA. FLEXIONAR LENTAMENTE
LA CINTURA Y DEJAR CAER LOS BRAZOS DE FORMA ALTERNATIVA



BRAZOS A LA ALTURA DEL PECHO, CON LOS CODOS FLEXIONADOS Y UN ANTEBRAZO SOBRE EL OTRO.
DIRIGIR AL MÁXIMO LOS CODOS HACIA ATRÁS. VUELTA A LA POSICIÓN DE PARTIDA

13.1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Muchos de los incendios originados en grandes almacenes y comercio en general son originados por:

- **Instalaciones eléctricas defectuosas**
- **La mala utilización de los equipos**
- **La negligencia de los fumadores.**

Vamos a ver una serie de instrucciones para la correcta actuación del personal, en el sentido de evitar el inicio de un incendio, dentro del desarrollo de sus cometidos habituales:

- Procure ante todo, no ser Vd. un foco de incendio. Si ha de efectuar su trabajo en zonas donde está prohibido fumar (almacenes...), respete la prohibición aunque no le observe nadie.
- Si fuma cuide de dejar su cigarrillo en ceniceros o elementos adecuados y lejos de corrientes de aire que puedan arrastrar chispas o las propias colillas hacia lugares inadvertidos y con presencia de un material combustible (papeles, cartón...)
- Los aparatos eléctricos no indispensables se deben apagar y desconectar al final de la jornada.



Notifique cualquier deficiencia en las instalaciones, particularmente eléctricas, que pueda ser causa de incendio

- No sobrecarge los enchufes.
- Es evidente que **un local en orden tiene menos posibilidades de arder**, pues los materiales que pudieran inflamarse han sido apartados o bien situados:
 - Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los recipientes previstos para ello.
 - Debe existir una recogida regular de los depósitos de desperdicios.



13.2. MEDIDAS DE ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

No, no se asuste. No le vamos a pedir que se convierta en un bombero ni en un héroe si ocurre una emergencia. Sólo le vamos a dar una serie de recomendaciones de cómo actuar ante una situación de este tipo:

- Infórmese acerca de la localización de todos los **extintores**. ¡Ojalá nunca tenga que usarlos!, pero si es así el saber donde se encuentran le ahorrará unos segundos preciosos.
- Aprenda a distinguir los diferentes tipos de extintores y forma de utilizarlos. Seguro que pasa muchas veces a lo largo del día delante de ellos, sin verlos si quiera. Claro, siempre vamos con prisas. La próxima vez que pase cerca, párese unos minutos y lea las instrucciones de uso, en caso de incendio "el haber perdido este tiempo" puede ser crucial.
- Si alguna vez tiene que utilizarlo, no olvide decirselo al encargado para que se vuelva a recargar.
- Como norma general, si advierte un incendio no debe intentar apagarlo solo, salvo que sea un conato y esté seguro de que no le ofrece ningún tipo de riesgo para su persona.



Procure mantener la calma, gritando o corriendo no mejora la situación

- Dé al **pulsador de alarma de incendios** más cercano si existe. Sino avise al encargado, indíquele las posibles causas de la emergencia y si existen heridos.
- Diríjase hacia la "**Salida de Emergencia**". Sin duda en su trabajo estará acostumbrado a ver muchas puertas con este rótulo. Son puertas especiales preparadas para garantizar una rápida evacuación del edificio en caso de emergencia.

Por ello no coloque delante de ellas obstáculos: cajas, embalajes vacíos, escaleras o trastos diversos. Si observa que esto no se cumple así, dé aviso de ello a los responsables.

Cerciórese bien de que permanecen abiertas durante su estancia en el edificio para no perder tiempo en caso de tener que abandonarlo.

- Las **señales de emergencia** deberán ser visibles de día y de noche. Localícelas, le indicarán hacia donde debe dirigirse para encontrar la salida de emergencia.
- Los dispositivos de extinción de incendios deberán ser fácilmente visibles. No coloque obstáculos delante de ellos que dificulte su accesibilidad.
- Si se encuentra con otras personas que desconocen la salida, diríjalos hacia ella y ayúdeles a salir.



No utilice los ascensores en caso de emergencia, si el ascensor se queda sin corriente, tal vez se pare entre dos plantas incendiadas

- Si el humo es abundante, camine agachado. El humo es más ligero que el aire y tenderá a concentrarse en la parte superior.
- No abra las puertas de golpe, ni de frente.
- Si la puerta de un local está caliente, aléjese el fuego está próximo.

- Vaya cerrando las puertas que encuentre a su paso, de este modo dificultará la propagación del humo y ahogará el incendio.
- No intente recoger sus efectos personales, puede perder un tiempo precioso.

¿Conoce el número de teléfono de los bomberos?

***¿Ha pensado que esto le puede salvar la vida
en una situación de emergencia?***



Cuando se trabaja manipulando productos frescos debe ponerse un cuidado especial. **Un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.**

- Se pueden contraer **enfermedades infecciosas**, principalmente zoonosis (enfermedades originadas por el contacto con animales enfermos o de los productos derivados de ellos, o por carnes o pescados en proceso de descomposición).
- Por otra parte, pueden sufrirse **trastornos de tipo alérgico** que afectarán principalmente el sistema respiratorio y a la piel. Así, es posible la aparición de dermatosis por la presencia de hongos asociados a la materia prima.

Toda persona que manipule alimentos tiene la obligación de estar en posesión del perceptivo **carnet de manipulador de alimentos**, o documento acreditativo de estar en trámite, que se tramita a través de la Comunidad Autónoma correspondiente.

Para evitar riesgos para usted y para los consumidores, siga estas recomendaciones:

- Como norma general, deben **conservarse en frío** todos los alimentos.
- Debe cuidar que los productos alimenticios **no entren en contacto con sustancias químicas** (productos de limpieza, abonos, insecticidas, fertilizantes, etc.).
- Debe **vigilar las fechas de caducidad** y retirar los productos caducados.
- Es preciso vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de los lugares donde se almacenan alimentos y de los puestos donde se expenden dichos productos.
- Los alimentos deben colocarse lejos de poder ser alcanzados por cualquier animal o insecto.

Las condiciones que deben reunir todos los trabajadores que manipulen alimentos son:

- **No fume** cuando se manipulan estos productos.
- **No estornude o tosa** sobre los alimentos.
- Extreme las precauciones cuando hable cerca de los alimentos.
- En caso de tener heridas o cortes en las manos, emplee protección adecuada (dediles o guantes de goma).
- Use ropa de trabajo siempre limpia y diferente de la utilizada como de calle y que cumpla las siguientes características: ser ligera, holgada, de tejido transpirable y a la vez que absorba el sudor, de color claro y que permita ser lavado con facilidad.
- Los manipuladores deben **llevar el pelo recogido y protegido con un gorro**.
- Mantenga una escrupulosa **higiene personal**. Sobre todo manos y uñas bien limpias.
- Debe lavarse las manos varias veces, al empezar el trabajo y después de cada interrupción.
- Lávese las manos siempre que se haga uso de los servicios.
- Será obligación del manipulador afectado de enfermedad contagiosa cuando sea consciente o tenga sospecha de estar en esta situación, poner el hecho en conocimiento de su superior.

