

### Si hay riesgos psicosociales:

En relación con los riesgos psicosociales, a continuación le mostramos algunas de las medidas preventivas, no obstante, siempre será necesario conocer previamente y en detalle el problema, mediante una evaluación o estudio específico:

- Disponer de **procedimientos de trabajo**.
- Promoción del **diálogo democrático** entre empresa y trabajadores, con reuniones periódicas.
- Definir un **medio de comunicación** de incidencias.
- Fijar **conductas y/o actitudes aceptables** y justas.
- Organización de **Planes de Formación**.
- **Adaptar la carga** de trabajo (física y mental) a las **capacidades del trabajador**.
- Procurar **dotar** a las tareas de un **nivel de interés** creciente.
- Controlar la **cantidad y la calidad** de la información.
- **Formación** específica en atención al cliente.
- Disponer de **mecanismos de seguridad y protección** frente a posibles atracos (p.e. avisadores, alarmas, cámaras, personal de seguridad propio o cercano).



Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

### SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

**AENOR** ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas: ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.

**AUDELCO** ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:

**OHSAS 18001.**

Consulte alcance y certificados

[www.fraternidad.com/certificados](http://www.fraternidad.com/certificados)

Ref.: CED-0333



**FraternidadMuprespa** @MutuaFM

[www.fraternidad.com/previene](http://www.fraternidad.com/previene)

## POR SU SEGURIDAD Y SALUD

## LA PREVENCIÓN EN EL SECTOR DEL COMERCIO AL POR MENOR



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE  
ORDENACIÓN DE LA  
SEGURIDAD SOCIAL

## INTRODUCCIÓN

El **comercio al por menor** se desarrolla en lugares de trabajo muy diversos, desde **pequeños negocios hasta grandes almacenes**, dedicados a la venta de todo tipo de artículos y donde el trabajador puede desarrollar diferentes funciones: **venta y atención al público, reponedor, almacenero, cajero, etc.**

En este sector se pueden identificar riesgos habituales como los **trastornos músculo-esqueléticos, golpes, cortes, caídas, proyecciones, contacto eléctrico, etc.** y otros no tan frecuentes los llamados **riesgos psicosociales** como el **estrés, síndrome del quemado, violencia laboral y acoso psicológico.**



En este sector los riesgos psicosociales se presentan preferentemente en grandes almacenes y centros comerciales y tienen su origen en factores como la organización, comunicación, diseño de puestos, ritmo de trabajo, horario, trabajo a turnos, contacto continuo con clientes, etc.



## RIESGOS GENERALES

### Si utiliza máquinas:

- Las máquinas deben disponer de **marcado CE**.
- No anular, ni poner fuera** de funcionamiento los **elementos de protección**.
- Disponer de **manual de instrucciones** de cada equipo, en el puesto de trabajo.
- Realizar la **limpieza y mantenimiento** con los **equipos desconectados**.

### Si manipula cargas o hace movimientos rápidos:

- Reducir el tamaño de las cargas:** utilizar medios auxiliares o pedir ayuda a un compañero.
- Hacer **ejercicios de calentamiento** de la musculatura antes de empezar el trabajo.
- Manipular cargas** con la espalda recta, piernas flexionadas, asir firmemente la carga pegada al cuerpo con brazos estirados y levantarse haciendo el esfuerzo con las piernas. Al girarse hacerlo desde los pies.
- Almacenar** las cajas o elementos más pesados en las baldas inferiores.
- Utilizar **etiquetadoras automáticas y/o etiquetado en fábrica** para evitar movimientos repetitivos.

### Si está mucho tiempo en un mismo sitio de pie:

- Cambiar de postura, **alternando el pie de apoyo**.
- Disponer de **asiento regulable** en altura y con apoyo para los pies.
- Acercar los elementos de trabajo** para no trabajar con los brazos estirados.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar **calzado cómodo**, ni plano ni con tacón superior a 5 cm.
- Hacer **ejercicios de relajación** para la cabeza, hombros y espalda.

### Si hay riesgo de caídas:

- Disponer del material adecuado para **recoger los vertidos o residuos y señalar la zona**.
- En zonas de paso, **señalar y eliminar lo antes posible** cables, cajas almacenadas, baldosas sueltas, bordes de moquetas levantados, agujeros en el suelo, diferencias de nivel, etc.
- No subirse o trepar por elementos que sean inestables** como sillas giratorias, cajas, estanterías, etc. Utilizar escaleras con **peldaños y tacos antideslizantes**.
- Subir y bajar** de la escalera siempre **de frente**, nunca de espaldas.
- Utilizar **calzado con suela antideslizante**, cuando sea necesario.

### Si utiliza herramientas cortantes:

- Utilizar cuchillos, tijeras, etc. **con mangos antideslizantes y ergonómicos**.
- Transportar y guardar enfundados** los mismos, ordenándolos en cajones o colgadores imantados.
- Emplear **empujadores** o similares para cortar piezas pequeñas o triturar.
- Si es necesario utilizar **guante de malla**.
- Reducir el esfuerzo de las muñecas**, utilizando útiles **bien afilados**.