

Seguridad y Salud en mi Trabajo



*Manual de Prevención de Riesgos Laborales
Grandes Superficies. Puesto Cajero/a*

SEGURIDAD Y SALUD EN MI TRABAJO

Manual de Prevención de Riesgos laborales

GRANDES SUPERFICIES - Puesto Cajero/a



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-43135-2001

Imprime: GSM Impresores, S.A.

General Ricardos, 13 • 28019 Madrid

Tel.: 914 725 897 - Fax: 914 722 768

SUMARIO

Introducción	5
Caídas de personas al mismo nivel	6
Caídas de personas a distinto nivel	12
Caídas de objetos	21
Cortes o pinchazos	25
Choques y golpes	32
Atrapamientos	38
Contactos eléctricos	43
Incendios	46
Exposición a ruido	54
Exposición a condiciones termohigrométricas inadecuadas	59
Carga física	62
Manipulación de cargas	63
Posturas	71
Movimientos repetitivos	80
Fatiga Visual	81



INTRODUCCIÓN

En un hipermercado se llevan a cabo muchas y diversas actividades. De entre ellas las de cajero/a son realizadas por una notable proporción de la plantilla.

Con asiduidad el puesto de caja, sobre todo en supermercados o tiendas pequeñas, suele combinarse con otras tareas tales como colocación de productos en estantes, retirada de cajas, embalaje /desembalaje, retirada de productos caducados o devueltos por el cliente, elaboración de inventarios de productos, etc.

Nuestra actitud, como trabajadores, es muy importante a la hora de prevenir los accidentes laborales. Pero para prevenir hay que tener unos conocimientos sobre factores de riesgo, consecuencias y medidas preventivas.

Nuestra finalidad es mejorar su calidad de vida en el mundo laboral, por ello queremos impulsarle a reflexionar sobre su trabajo. Con este manual pretendemos:

✓ Ayudarle a:

X Identificar los peligros a los que usted puede estar expuesto/a.

X Conocer los factores de riesgo, inmersos en su contexto laboral, que pueden incrementar el riesgo de sufrir daños a partir de la materialización de dichos peligros.

✓ **Mostrarle los efectos y consecuencias de la materialización de estos peligros.**

✓ **Asesorarle en cuanto a las medidas y acciones a poner en práctica.**



CAÍDAS DEL TRABAJADOR AL MISMO NIVEL

DEFINICIÓN

Una caída al mismo nivel se produce cuando una persona pierde equilibrio, no existiendo diferencia de altura en el suelo o en el plano horizontal donde se encuentra.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Pavimento	<ul style="list-style-type: none">- Superficie resbaladiza, irregular, discontinuidades, ...- En mal estado: baldosas sueltas, desperfectos, ...- Sucio (manchas de materias resbaladizas...) y con objetos por medio
Espacio de trabajo <ul style="list-style-type: none">- Pasillos y áreas de paso- Puesto de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Dimensiones insuficientes para que los usuarios de desenvuelvan con soltura.- Separación entre elementos insuficiente.- Desorganización del espacio y de elementos.
Orden y limpieza	<ul style="list-style-type: none">- Productos utilizados inadecuados que pueden provocar resbalones.- Forma inadecuada de llevar a cabo la limpieza.
Iluminación	<ul style="list-style-type: none">- Nivel de iluminación insuficiente- Mal estado de conservación de las luminarias- Ubicación inadecuada de luminarias

Calzado	- Uso de calzado inadecuado
Trabajador	- Una mala actitud: no informar de anomalías observadas, no colaboración en el mantenimiento de la limpieza y orden, etc. - Forma de actuar imprudente, por ej. correr por pasillos

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias derivadas de éste pueden ser diversas, en líneas generales no suelen ser muy graves para nuestra salud, pero no siempre es así. La gravedad o no de la lesión dependerá de varios factores, como por ejemplo el modo en que caigamos, la zona lesionada, la magnitud del golpe, edad y estado físico de la persona....



Piense que la mayoría de las veces, al notar que perdemos el equilibrio, buscamos la posición para caer, o intentamos atenuar el golpe de la mejor manera posible por ejemplo poniendo las manos, pero imagine que esto no se puede hacer y aterrizamos con la cabeza, ahí las consecuencias pueden ser muy diferentes.

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ **Lesiones leves: torceduras, esguinces, contusiones, heridas...**
- ✓ **Lesiones graves: fracturas de diversa índole...**

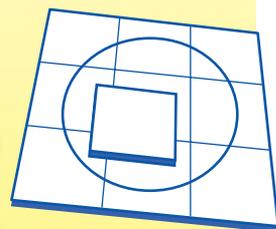
MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Tenga en cuenta que el peligro de caídas al mismo nivel va a estar siempre presente en nuestro puesto de trabajo, por lo tanto habrá que tener en cuenta las medidas más adecuadas para que éste no se materialice en un accidente y en el caso de producirse tenga una consecuencia leve para nuestra salud.

Para minimizar al máximo la probabilidad de resbalar, tropezar, perder el equilibrio, evitando la consiguiente caída y sus consecuencias negativas, le exponemos las siguientes recomendaciones, expuestas en función de los factores de riesgo más representativos en su trabajo:

PAVIMENTO

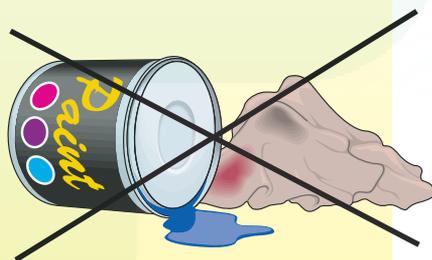
- ✓ Observe que los suelos son fijos, estables, resistentes, regulares, fáciles de limpiar, antideslizantes, sin pendientes peligrosas ni discontinuidades.
- ✓ Tenga cuidado con las rampas, aunque estas deben carecer de grandes pendientes (no más de un 12%).
- ✓ Colaboremos en el mantenimiento de la limpieza, orden y buen estado del pavimento. No deje obstáculos por medio, procure no deteriorarlo...
- ✓ Si observa baldosas sueltas o rotas, plaquetas adhesivas con vértices levantados, huecos, etc., informe de ello para que se subsane lo antes posible.



ESPACIO DE TRABAJO

Pasillos y áreas de paso

- ✓ Las áreas de paso, salidas, etc. han de tener la amplitud adecuada al número de personas que han de circular por ellas, estar libres de obstáculos y disfrutar de la adecuada iluminación.



Extreme las precauciones en el caso de las salidas y vías previstas para la evacuación en caso de emergencia (no deje objetos que las obstaculice), ya que de darse unas condiciones inadecuadas, al peligro de caída se le podrían sumar otros con consecuencias más graves.

- ✓ Las dimensiones de los pasillos que se encuentran en las zonas donde están expuestos los productos, han de permitir el fácil acceso, si es el caso, de trapaletas para reponer productos, el paso de personas (trabajadores y clientes) y que ambas se puedan desenvolver con soltura.

Puesto de trabajo

- ✓ Asegúrese que los elementos del puesto que ocupa cuentan con una separación suficiente.
- ✓ Procure situar y ordenar los elementos que se encuentran en su puesto de trabajo de manera que tenga libertad de movimientos y estos no se conviertan en obstáculos con los que pueda tropezar. Por ejemplo carritos de la compra que se quedan por medio, la papelería, el reposapiés si éste es móvil, etc.
- ✓ Evite los obstáculos de tipo cableado, procurando que estén ocultos bajo el suelo o protegidos por superficies que impidan los tropiezos.
- ✓ No arroje al suelo residuos o desperdicios, ni deje por medio objetos, productos o útiles de trabajo, utilice los recipientes y contenedores adecuados para ello. Dichos recipientes deben ser de fácil acceso y no constituir en sí mismo una fuente de riesgo.
- ✓ Con dichos recipientes usted podrá:
 - Eliminar productos de desecho, por ej. Papeleras.
 - Depositar artículos defectuosos o que al final el cliente decide no llevarse.
 - Guardar y ordenar ciertos elementos y útiles de trabajo, por ej, cajones o recipientes para guardar las pinzas antirrobo, etc.
- ✓ Tenga especial cuidado con los objetos que pueden rodar.



✂ **ORDEN Y LIMPIEZA**

- ✓ Se ha de realizar en los momentos, de la forma y utilizando los medios más adecuados.
- ✓ La limpieza de locales, equipos e instalaciones se ha de llevar a cabo periódicamente y siempre que sea necesario.



✓ Velar por el orden y la limpieza en el trabajo es una labor de todos y cada uno de nosotros. Todos los trabajadores hemos de ser conscientes de la importancia y repercusiones del orden y limpieza en nuestra salud y la de nuestros compañeros, por lo que hemos de ser responsables en este sentido y colaborar activamente.

✓ Mantenga limpio y ordenado su puesto de trabajo, y contribuya al buen estado de pasillos, zonas de tránsito y en general del área laboral, evitando tirar productos u objetos en el suelo, limpiando si está a su alcance o dando cuenta inmediata al servicio o departamento correspondiente, de las condiciones peligrosas.



✓ La limpieza de los lugares de trabajo no ha de constituir por sí misma una fuente de riesgo para los trabajadores. Se ha de cuidar la manera de proceder y los productos utilizados. Pero a veces se tienen ciertos descuidos, bien por parte de la persona que realiza la limpieza o por los usuarios de los lugares, extreme las precauciones cuando se haya terminado de encerar o fregar el suelo.

✓ Piense, que si bien, lo correcto es que al fregar el suelo, éste quede bien seco, puede formarse algún charco, o quedar algún residuo resbaladizo, por lo tanto tenga cuidado si el suelo está húmedo.

✓ Si el pasillo es suficientemente ancho, se ha de fregar primero la mitad del pasillo y cuando esté seco la otra, esto le permite a usted pasar por la parte seca.



✓ En la limpieza o encerado se han de utilizar las sustancias adecuadas al tipo de suelo.

Por ejemplo, los pavimentos de mármol, piedra artificial o plástico no absorben las ceras ni grasas, dando lugar a superficies deslizantes si se enceran. Tenga cuidado cuando ande sobre suelos de este tipo, procurando usar calzado con piso de goma.

✓ Avise del encerado del piso o de derrames fortuitos de sustancias resbaladizas, para que todos sus compañeros tengan cuidado.

ILUMINACIÓN

- ✓ Una deficiente iluminación puede provocar una mala identificación y visibilidad del terreno y de los obstáculos (objetos como cajas, cables, desperdicios...), que se puedan encontrar en éste. Si usted observa alguna anomalía en la iluminación, informe a su jefe inmediato.
- ✓ Tenga cuidado si pasa de una zona muy iluminada a otra que lo está muy poco o al contrario, ya que necesitamos un tiempo de adaptación a la nueva iluminación, por lo que momentáneamente no veremos muy bien; esto puede causarnos cierta desorientación y hacernos tropezar. Tenga mayor precaución cuando vaya cargado, ya que no podrá emplear las manos para atenuar la caída.

CALZADO



- ✓ Utilice un calzado acorde con el suelo. Si el suelo es de mármol u de otro material pulido, utilice calzado con suela de goma. Recuerde que los zapatos de tacón alto son muy bonitos pero pueden aumentar el riesgo de sufrir un accidente.

TRABAJADOR

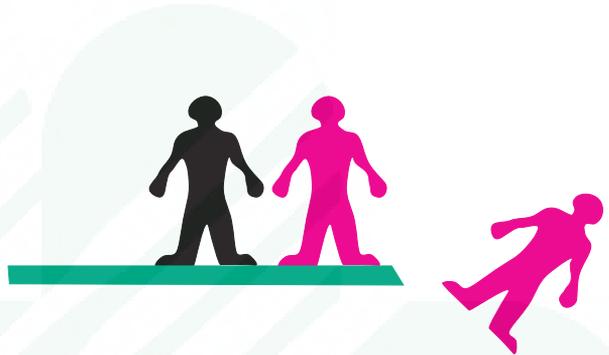
Recuerde que su manera de actuar puede reducir mucho el riesgo de sufrir esta clase de accidentes.

- ✓ Tenga cuidado con las distracciones mientras va caminando. No vaya leyendo, ni mirando hacia atrás, etc. Mire por donde pisa.
- ✓ No corra por los pasillos, la prisa exagerada es causa frecuente de accidentes.
- ✓ Si camina sobre suelo mojado, hágalo con pasos cortos y sin prisas.
- ✓ Sea responsable y colabore en lo que se refiere al orden y limpieza de su lugar de trabajo (no ensuciando, limpiando y ordenando, informando de anomalías o situaciones peligrosas). Recuerde que un lugar limpio y ordenado es mas agradable, facilita el trabajo y es más seguro.

CAÍDAS DEL TRABAJADOR A DISTINTO NIVEL

DEFINICIÓN

Una caída a distinto nivel se produce cuando una persona pierde el equilibrio, existiendo una diferencia de altura entre dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal de referencia donde se encuentra el individuo.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Aberturas o desniveles	<ul style="list-style-type: none">- Inexistencia de señalización de peligro.- Inexistencia de sistemas de seguridad: barandillas, cerramientos, etc.
Escaleras	<ul style="list-style-type: none">- Utilización de un tipo de escalera inapropiado a la tarea a realizar- Sistemas de seguridad ineficaces o inexistentes.- Poca resistencia- Inestabilidad- Deterioro- Mal uso de ellas
Puertas	<ul style="list-style-type: none">- Mala ubicación
Ventanas	<ul style="list-style-type: none">- Mala ubicación- Poca resistencia- Inexistencia de sistemas de seguridad
Sillas	<ul style="list-style-type: none">- Inestables- Uso para otras funciones

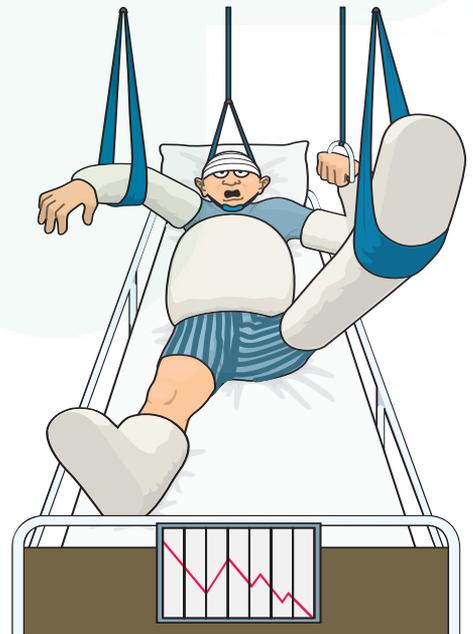
Orden y limpieza	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar productos de limpieza inadecuados que pueden provocar resbalones. - Un mal mantenimiento.
Iluminación	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de iluminación insuficiente - Mal estado de conservación de las luminarias - Mala ubicación de luminarias
Calzado	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de calzado inadecuado. Por ejemplo subirse a una escalera de mano con tacones de aguja
Factores personales	<ul style="list-style-type: none"> - Mala actitud: no informar de anomalías observadas, no colaboración en el mantenimiento de la limpieza y orden, etc - Forma de actuar imprudente: por ej. Saltar por las escaleras, subirse a las sillas a modo de escalera...

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente la gravedad de la lesión dependerá de los mismos factores citados en el apartado anterior, además habrá que tener en cuenta la altura desde la cual caemos.

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ Lesiones leves: torceduras, esguinces, contusiones, heridas...
- ✓ Lesiones graves: fracturas de diversa índole, lesiones internas...



MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

En concreto el riesgo de sufrir un accidente por estas causas mientras se desempeñan tareas típicas de caja no es muy frecuente, incrementándose la probabilidad en caso de que usted realice también tareas de reposición de productos, limpieza de estanterías o similares, en que se utilizan ciertos elementos como, por ejemplo, escaleras para acceder a estanterías altas, etc.

Pero en cualquier caso, independientemente de las tareas que usted realiza en su puesto de trabajo, tenga en cuenta que el lugar de trabajo es algo mucho más amplio. Por ejemplo en éste pueden existir escaleras, ventanas, etc. que usted utiliza habitualmente y que forman parte del contexto laboral en el cual se desenvuelve.

El peligro de caídas a distinto nivel, por lo tanto, es susceptible de estar presente en nuestro trabajo, bien debido a las características de las tareas que realizamos o las características del lugar de trabajo, debiéndose tomar las medidas pertinentes respecto a los factores de riesgo presentes, para minimizar al máximo la probabilidad de usted sufra un accidente.

✂ ABERTURAS Y DESNIVELES

En el lugar de trabajo a veces se pueden encontrar desniveles o aberturas (en suelos, paredes, escaleras), que pueden provocarnos una caída. Tal vez estos sean transitorios debido a obras, arreglos, etc., pero en cualquier caso mientras estas aberturas estén presentes hay que extremar el cuidado.

- ✓ Mire por donde pisa y donde se apoya. Preste atención a las señalizaciones y respete las protecciones (por ejemplo barandillas, tapas, etc.)



✂ ESCALERAS

Los accidentes en escaleras pueden sobrevenir por una deficiente construcción, mantenimiento, falta de protección o un mal uso de ellas.

Usted debe conocer las condiciones mínimas que éstas deben reunir, por si observara alguna anomalía comunicarlo a su empresa, y también debe tener en cuenta algunas recomendaciones en cuanto al buen uso de dichas escaleras.

✂ ESCALERAS FIJAS (DE TRÁNSITO)

- ✓ La anchura mínima de las escaleras es de 1 m. y en las de servicio 55cm. Estas dimensiones le permitirán moverse con libertad. Si lleva paquetes voluminosos que se puedan atorar o hacerle tropezar con las paredes no los suba por las escaleras, para ello están los montacargas.
- ✓ Observe que la inclinación de los peldaños no sea tal que le pueda hacer perder el equilibrio.
- ✓ El pavimento de los peldaños ha de ser estable, fijo y antideslizante o contar con elementos para ello.
- ✓ Todos los peldaños han de poseer las mismas dimensiones.

Si usted observa alguna anomalía póngalo en conocimiento del encargado de prevención y maximice el cuidado, piense que un fallo en el cálculo de la distancia al poner el pie sobre los escalones, puede hacerle caer.

- ✓ Usted ha de estar protegido en los lados libres de las escaleras (que tengan más de 60 cm de altura) con barandillas.
- ✓ Los pasamanos han de estar a una altura mínima de 90 cm. En las escaleras de más de 1,2 m de anchura se contará con un pasamanos en los dos lados cerrados y si es menor de 1,2 m al menos en uno de los lados cerrados.

Utilícelos, le ayudarán a mantener el equilibrio en caso de que tropiece o se escurra, evitando así una caída.



- ✓ Las escaleras han de permanecer libres de obstáculos con los que pueda tropezar y limpias de sustancias resbaladizas que le hagan escurrirse. Si se derrama algo límpielo inmediatamente, prevenga a sus compañeros y avise al encargado de limpieza si es necesario.

Extreme las precauciones en escaleras recién fregadas, pueden tener charcos o productos resbaladizos.

- ✓ La iluminación ha de ser suficiente y adecuada y nos ha de permitir ver de forma adecuada todos los tramos de la escalera.
- ✓ Usted ha de colaborar en el mantenimiento del buen estado de las escaleras e informar al servicio de prevención de cualquier anomalía que observe (alteraciones en la barandilla, pavimento en mal estado, escalones rotos, elementos antideslizantes no fijos o deteriorados, derrames, mala iluminación).
- ✓ Sea prudente. Piense que las escaleras no son peligrosas si se circula por ellas a una velocidad lógica. No salte los peldaños de tres en tres, píselos todos. No lea el periódico o documentos mientras las utiliza, mire por donde pisa.

ESCALERAS MECÁNICAS Y CINTAS RODANTES

Además de las medidas comentadas anteriormente en éstas se ha de tener en cuenta:

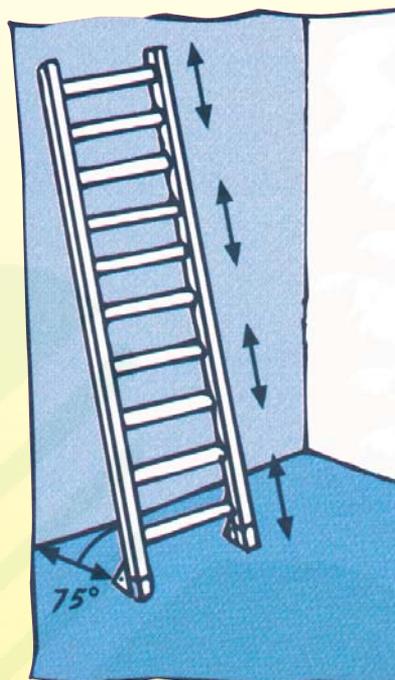
- ✓ Dispositivos de seguridad.
- ✓ Dispositivos de parada de Emergencia: fácilmente identificables y accesibles. Si usted no sabe donde se encuentran pregunte por su localización
- ✓ Ponga especial cuidado al apoyar el pie en el primer peldaño que pise, ya que si deja la mitad del pie dentro y la mitad fuera, al tomar forma el escalón se le puede enganchar el zapato, sobre todo si son de tacón. No sería la primera vez que el tacón se queda en un peldaño y el resto del zapato, junto con la persona que lo calza en otro. Esto parece una situación divertida, sobre todo si le pasa a otra persona, pero las consecuencias no son tan divertidas si usted se cae.

ESCALERAS DE MANO

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones en caso de que usted precise usar este tipo de escaleras para el desempeño de ciertas tareas (reponer productos, limpiar estanterías, poner precios, etc.) y para ello necesite acceder a zonas elevadas.

Medidas generales

- ✓ No utilice mesas, sillas, cajas apiladas, la papelería, o demás objetos para alcanzar algo. No se les debe dar una utilidad diferente de aquella para la que fueron diseñados.
- ✓ No use escaleras de mano de construcción improvisada. Tampoco debe usar escaleras de madera si éstas están pintadas, a excepción de barnices transparentes, ya que no podría observar si tienen desperfectos.
- ✓ Utilice cada tipo de escalera adecuadamente, teniendo en cuenta las limitaciones establecidas por fabricante. Si las desconoce o tiene alguna duda pregunte al responsable de prevención.
- ✓ Utilícelas individualmente. Es peligroso que dos o más personas las usen simultáneamente.
- ✓ No utilice escaleras de más de 5m si no se tienen garantías de su resistencia, por ejemplo estar reforzadas en el centro.
- ✓ Evite subir a estas escaleras con zapatos de tacón alto, no son estables y se le pueden enganchar en un peldaño.
- ✓ Antes de su utilización compruebe que la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción son los necesarios. Cerciórese también que los peldaños y sus zapatos están limpios de sustancias resbaladizas.



- ✓ Asegúrese que la base de la escalera está sólidamente asentada. Si cree que existe peligro de deslizamiento pídale a un compañero que sujete la parte inferior.
- ✓ El ascenso, descenso y operaciones desde escaleras se han de efectuar de frente a las mismas. Mantenga el cuerpo dentro de los largueros.
- ✓ 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.
- ✓ No transporte ni manipule objetos o productos, que por su peso o dimensiones puedan hacerle perder el equilibrio y provocar accidentes.
- ✓ Si lleva objetos, materiales etc (como por ejemplo mientras limpia una estantería) no los deje sobre los peldaños, utilice por ejemplo una bolsa sujeta a escalera o los bolsillos.
- ✓ No pase nunca desde una escalera de mano a un estante, plataforma, etc, tampoco la balancee. Si no puede alcanzar algo, baje de la escalera, desplácela y vuelva a subir.
- ✓ Al bajar pise todos los peldaños, no salte, corra, o se deslice por los largueros, las escaleras no son toboganes.
- ✓ Si esta utilizando la escalera en lugares o pasillos por donde circulan clientes, compañeros, traspaletas reponedoras, ..., proteja la escalera de golpes, ya que le podrían hacer perder el equilibrio. Cerciórese también que las personas no pasan por debajo de la escalera.



Medidas específicas según el tipo de escaleras

✓ Escaleras de tijera:

- Ha de comprobar que existen elementos de seguridad que sirvan de tope y que impidan una apertura superior a la segura, y que estos se encuentran en buen estado.
- Mantenga en todo momento el tensor completamente extendido.
- No trabaje a caballo, ni pase de un lado al otro por la parte superior.

✓ Escaleras simples:

- Apoye la parte superior sobre superficies resistentes y sujétela con sistemas adecuados, por ejemplo abrazaderas.
- Inclinación: colóquela formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- Para acceder a lugares elevados los largueros deberán sobrepasar al menos 1 metro por encima del lugar.

✓ Esc. extensibles: asegúrese que las abrazaderas sujetan firmemente.

✍ PUERTAS

- ✓ Cerciórese que las puertas de acceso a las escaleras se abren sobre descansillos y no directamente sobre los escalones.

✍ VENTANAS

- ✓ Observe que éstas permiten de forma segura su abertura, cierre, ajuste, fijación y limpieza.
- ✓ Han de estar situadas, protegidas y ser claramente visibles, de manera que su apertura no represente un riesgo de caída.
- ✓ Las partes del edificio en las que existan en vez de muro grandes cristalerías, éstas han de ser resistentes, para prevenir accidentes por rotura y caída, ocasionados por golpes.

✍ **SILLAS**

- ✓ No utilice las sillas como mecedoras sobre dos patas, ni se suba a ellas para alcanzar objetos.
- ✓ No se siente utilizando sólo el borde delantero del asiento.
- ✓ No se incline demasiado lateralmente.
- ✓ Tenga cuidado con las sillas de ruedas en suelos duros, ya que suelen provocar el deslizamiento o desplazamiento involuntario de la silla y el consiguiente accidente.

✍ **ORDEN Y LIMPIEZA**

Recuerde:

- ✓ Coopere manteniendo las escaleras limpias, independientemente del tipo de que se trate.
- ✓ Después de utilizar una escalera de mano guárdela convenientemente, apoyada o colgada por sus largueros y protegida de condiciones o sustancias que la puedan dañar.

✍ **ILUMINACIÓN**

- ✓ La iluminación ha de ser suficiente y adecuada para garantizar la seguridad en todos los lugares de trabajo, pero hay que extremar las precauciones en las escaleras y zonas donde usted este trabajando en altura (no solo para que usted vea bien, sino también para que los demás vean su escalera y a usted).

✍ **TRABAJADOR**

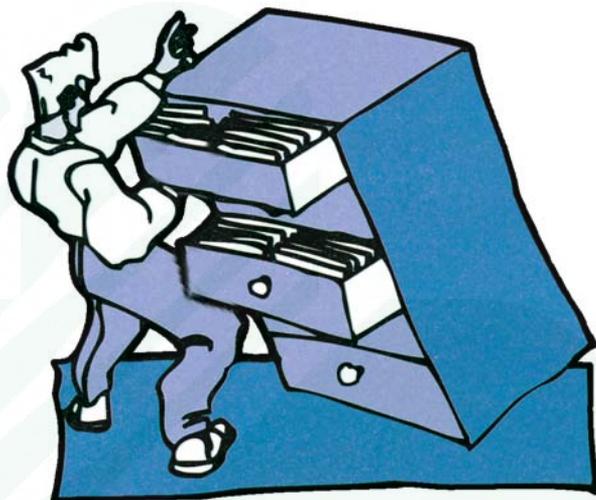
Recuerde: Sea prudente y responsable, aunque todos los elementos que se encuentran donde usted trabaja estén en perfectas condiciones, un mal uso de ellos puede provocar accidentes. Lleve a cabo las medidas de prevención que estén en su mano e informe a su jefe inmediato o responsables de prevención de cualquier desperfecto, anomalía o incidente que observe.

CAÍDAS DE OBJETOS.

Por manipulación, derrumbe o desprendimiento

DEFINICIÓN

Las caídas de instalaciones, objetos, o parte de ellos, se pueden producir durante su manipulación o bien cuando estructuras fijas o temporales se desploman o derrumban.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

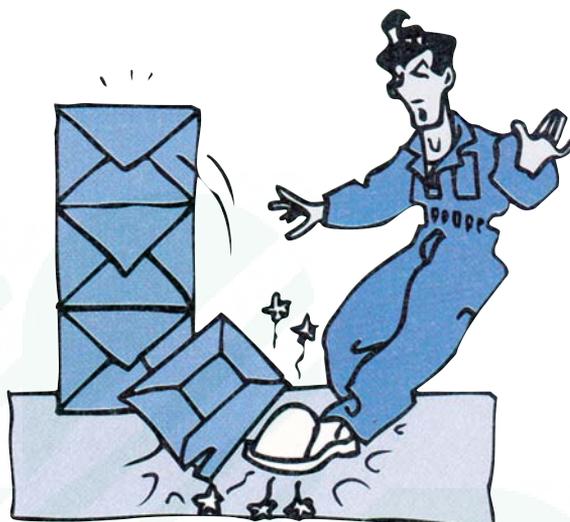
Seguridad estructural	- Paredes, techos, escaleras, etc. con poca resistencia y estabilidad.
Puertas	- Ausencia de sistemas de seguridad que garanticen que se cierren o caigan accidentalmente.
Estanterías	- Estructura inestable y poco resistente - Mal ancladas - Sobrecarga - Mala distribución de la carga que soportan.
Luminarias	- Mala sujeción
Cargas (manipulación)	- Características físicas (superficie resbaladiza, puntos de agarre, peso, dimensiones, superficie uniforme...)
Equipos de elevación	- Estabilidad de la carga - Situarse debajo
Trabajador	- Actitud negativa y forma inadecuada de trabajar.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias derivadas de éste pueden ser de diversa índole. La gravedad de la lesión dependerá de varios factores, como por ejemplo: características del objeto que caiga (superficies, dimensiones, peso), altura desde la que caiga, la zona de nuestro cuerpo sobre la que caiga, magnitud del golpe...

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ **Lesiones leves:**
contusiones, heridas...
- ✓ **Lesiones graves:** *fracturas de diversa índole, aplastamiento de algún miembro, lesiones internas...*



MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

En concreto el riesgo de sufrir un accidente por estas causas mientras se desempeñan tareas típicas de caja es muy improbable, incrementándose la probabilidad en caso de que usted realice también tareas de reposición de productos, limpieza de estanterías o similares.

En cualquier caso, independientemente de las tareas que usted realiza en su puesto de trabajo, tenga en cuenta el lugar de trabajo en general, donde existen paredes, escaleras, techos, estanterías, etc.

El peligro de caídas de objetos ya sea mientras los manipulamos o debido a desplomes o derrumbamientos, es susceptible de estar presente en nuestro trabajo, debiéndose tomar las medidas pertinentes.

✂ **SEGURIDAD ESTRUCTURAL (TECHOS, PAREDES,...)**

- ✓ Compruebe que la estructura de los lugares de trabajo es sólida y resistente para su tipo de utilización. No se apoye en cualquier sitio, se podría llevar una sorpresa.
- ✓ Si observa alguna grieta o material desprendido en muros, paredes o techos, comuníquelo.
- ✓ Compruebe que las escaleras fijas, de servicio y escalas tienen la suficiente resistencia y están bien ancladas.

✂ **PUERTAS**

- ✓ Compruebe que las puertas correderas disponen de dispositivos de seguridad que impidan salirse de sus rieles y caer.
- ✓ Tenga en cuenta que las puertas y portones que se abran hacia arriba tiene que tener un sistema de seguridad que impida su caída accidental.

✂ **LUMINARIAS**

- ✓ Verifique que estas están bien sujetas al techo.

✂ **ESTANTERÍAS Y ARMARIOS**

Piense que el que se desplome una estantería es peligroso, pero que se le caigan encima los objetos o productos que portan lo es aun más.

- ✓ Observe los armarios y estanterías que hay a su alrededor, mire si son estables y si están bien ancladas a la pared, suelo o techo; observe en especial las estanterías altas y estrechas.
- ✓ Revíselas y si encuentra algún defecto (elementos oxidados, deformados, rotos, sueltos, etc.), póngalo en conocimiento del responsable de Prevención.
- ✓ Si existen estanterías móviles, tenga cuidado, pues pueden ser peligrosas, observe si tienen algún tipo de dispositivo de bloqueo.

- ✓ Verifique que existen topes o puntos fuertes situados a la altura del suelo, si se están manejando traspaletas, que pueden chocar con los montantes verticales de las estanterías y provocar su caída.
- ✓ No sobrecargue las estanterías, sobrepasando la carga máxima que estas pueden soportar.
- ✓ No coloque los materiales más pesados en las estanterías superiores.
- ✓ Evite la concentración de cargas en un solo punto. Distribúyalas de forma regular.
- ✓ Cuando vaya a coger o reponer algún producto, no se cuelgue de la estantería.

✂ **MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS**

- ✓ No se deben manipular objetos que entrañen riesgos debido a sus características físicas: (peso excesivo, superficies cortantes, grandes dimensiones, forma inadecuada, sustancias resbaladizas, etc.). Para su manipulación se han de adoptar las medidas oportunas: use máquinas, embalajes uniformes y resistentes, buen sistema de agarre.

✂ **EQUIPOS DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE**

- ✓ Mientras las traspaletas están elevando o bajando productos no se ponga debajo.

✂ **TRABAJADOR**

Recuerde, su forma de actuar puede evitar muchos accidentes

- ✓ No sobrecargue las estanterías. No se cuelgue de ellas.
- ✓ Si ve que algún objeto se va a caer desde una gran altura, una estantería se va a volcar etc., no intente sujetarla, retírese lo más aprisa que pueda.
- ✓ Si observa alguna anomalía, comuníquelo a su jefe inmediato o responsable de prevención.



CORTES O PINCHAZOS

DEFINICIÓN

El trabajador puede sufrir un corte al tener un encuentro repentino y violento con un material inanimado, o utensilio afilado o punzante con el que trabaja.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Seguridad de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Espacio inadecuado.- Bordes o picos que asoman por las áreas de paso.
Puertas, ventanas y cristalerías	<ul style="list-style-type: none">- Material no resistente.
Mobiliario y equipos de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Bordes peligrosos.- Material no resistente o irregular.
Equipos/maquinaria: cinta transportadora	<ul style="list-style-type: none">- Ausencia de dispositivos y sistemas de seguridad o retirada imprudente por parte del trabajador.
Útiles y herramientas: Tijeras, herramientas manuales, desetiquetadores, pinchos o pinzas antirrobo).	<ul style="list-style-type: none">- Falta de orden.- Uso inadecuado.
Objetos y materiales: papel, vidrios, plásticos duros, embalajes	<ul style="list-style-type: none">- No utilizar EPIs.- No manipular adecuadamente.
Orden y limpieza	<ul style="list-style-type: none">- No utilizar los recipientes adecuados para retirada de objetos rotos.
Trabajador	<ul style="list-style-type: none">- Actitud y forma de actuar inadecuadas.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias derivadas de éste pueden ser diversas, aunque principalmente no suelen revestir mucha importancia para la salud. No obstante la gravedad de la lesión dependerá de varios factores, como por ejemplo el objeto con el cual nos cortemos que dará lugar a una herida más o menos limpia, más o menos profunda, y también dependiendo de su estado nos provocará o no una infección. Las consecuencias también dependerán de la magnitud de la herida, y la zona lesionada.

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ *Lesiones leves: arañazos, heridas poco profundas, pinchazos, etc., sin repercusiones...*
- ✓ *Lesiones graves: infecciones, heridas en partes importantes o sensibles de nuestro cuerpo, como por ejemplo de algún tendón, o que al saltar algún vidrio nos dé en un ojo...*

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

El sufrir pequeños cortes o pinchazos mientras se desempeñan tareas típicas de caja o tareas de reposición, almacenaje, embalaje o desembalaje de productos es bastante común, normalmente por no tomar las precauciones debidas mientras se manipulan vidrios, papeles, cuerdas o útiles punzantes. Afortunadamente estos accidentes no suelen reportar consecuencias graves para la salud, aunque si son muy desagradables.

Usted ha de tomar las precauciones oportunas respecto a los factores de riesgo presentes en su trabajo, para minimizar al máximo la probabilidad de sufrir un accidente.

ESPACIOS DE TRABAJO

- ✓ Compruebe que cualquier instalación peligrosa está protegida en los lugares de paso o en las inmediaciones de los puestos de trabajo.
- ✓ Cerciórese de que las superficies transparentes o translúcidas de las puertas, ventanas y cristaleras son de material resistente y de seguridad, para evitar lesiones en caso de choque por rotura.

✂ ELEMENTOS, ÚTILES Y MATERIAL DE TRABAJO

Su puesto de trabajo y el lugar de trabajo en general consta de ciertos elementos (mesas, cajas de cobro, maquinas, etc.). Además, para realizar sus tareas utiliza ciertos útiles (tijeras, desetiquetadores, pinchos o pinzas antirrobo, etc.), y manipula productos de ciertos materiales cortantes (productos de vidrio o plástico duro, paquetes, embalajes, papel, flejes). Estos pueden dar lugar a que usted se pinche o corte, por lo que hay que tomar las medidas oportunas para que esto no suceda.

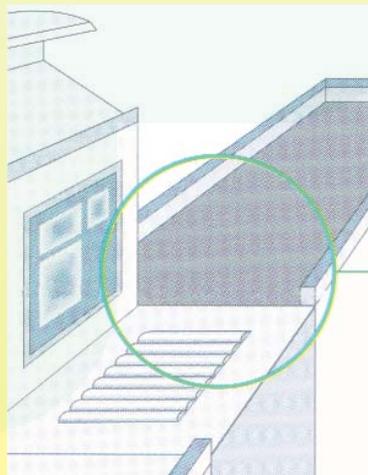
✂ ELEMENTOS (MOBILIARIO Y MÁQUINAS)

Mesa portacaja, cajones, estanterías, etc.

- ✓ Han de ser de material resistente y uniforme.
- ✓ Con los bordes y esquinas redondeadas, careciendo de aristas con las cuales se pueda arañar o pinchar.

Cinta transportadora

- ✓ Evite barras fijas de separación entre la cinta y la zona del escáner, éstas se pueden autoafilarse debido al rozamiento y convertirse en una lamina muy cortante. Una solución sencilla podría ser disponer de regletas desmontables. Además, es necesario disponer bajo esta barra un paso libre de unos 2,5 cm como mínimo entre el rodillo de arrastre y la parte fija de la cinta.



- ✓ Al existir un espacio libre entre el rodillo y la parte fija de la cinta se pueden colar desperdicios, habrá que prever la limpieza, por ejemplo un gancho móvil para la recuperación de dichas sustancias de desecho. Antes de intentar la limpieza tome las medidas oportunas, pare la maquinaria y cerciórese de la inexistencia de movimientos residuales, energías o sustancias peligrosas.

- ✓ Cerciórese que los dispositivos de seguridad bajo la cinta transportadora le impide el acceso a los mecanismos móviles, giratorios y cortantes.
- ✓ Respete siempre las protecciones fijas.
- ✓ Si observa que algún equipo que maneja carece de protecciones o éstas están deterioradas, no toque las piezas cortantes e informe a su encargado.
- ✓ Los órganos de accionamiento tienen que estar perfectamente visibles e identificables, colocados fuera de zonas peligrosas, y su accionamiento ha de exigir una maniobra intencionada, permitiéndole una fácil y rápida parada en caso de producirse algún incidente.
- ✓ Nunca emplee las manos, herramientas u otros objetos, para detener o frenar el movimiento de las máquinas.

✍ **PUERTAS (TIJERAS, DESETIQUETADORAS, PINCHOS O PINZAS ANTIRROBO, ETC.)**

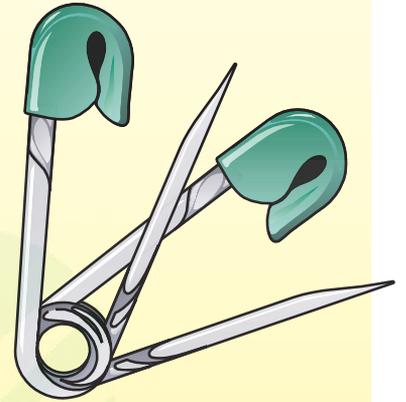


- ✓ Si utiliza de vez en cuando unas tijeras, cutter, etc manténgalas con su funda cuando no las utilice y a ser posible dentro del cajón.
- ✓ No deje utensilios cortantes o punzantes sobre la superficie de trabajo y mucho menos en los bordes.
- ✓ Tenga cuidado con las pinzas o pinchos antirrobo:
 - Estos han de permitirle una fácil y segura utilización, es decir, colocarlos y quitarlos de las prendas sin pincharse.

- Utilice adecuadamente los desetiquetadores.

- No deje por medio los pinchos. Nada más retirarlos ubíquelos en el sitio destinado a ellos, no los meta en los bolsillos.

- No los mezcle con otros útiles, ya que al ir a coger unos puede pincharse con los otros. Mire siempre antes de cogerlos y no meta la mano de manera brusca en el cajón o recipiente donde se ubican.



- No intente reparar ningún elemento de este tipo por su cuenta. Si aprecia algún defecto o deterioro, retírelo.

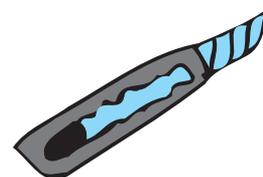
✓ Recuerde que los bolsillos no son recipientes donde acumular todo, y menos objetos con los que se pueda lesionar.

✓ Herramientas manuales de las que se sirve, aunque sea esporádicamente:

- Maneje siempre herramientas apropiadas al trabajo que realiza (no utilice por ejemplo unas tijeras como un cincel o palanca, para golpear o apretar tuercas o tornillos, cuchillos o navajas como destornilladores, etc.).

- No emplee herramientas defectuosas o deterioradas.

- Disponga o tenga un lugar apropiado para guardar sus herramientas o útiles.



MANIPULACIÓN DE OBJETOS Y MATERIALES

- ✓ No corra con vidrios u objetos cortantes en las manos.
- ✓ Si manipula (coloca, almacena, etc.) productos u objetos cortantes, cargas o embalajes con aristas, o superficies peligrosas, rebabas, astillas, etc. utilice guantes.
- ✓ Si manipula botellas de vidrio (pasar por cinta transportadora y escáner, embolsar, almacenar, colocar en estanterías...), tenga cuidado de no darles golpes, y agárrelas por el cuello, no por la parte central, tenga la precaución de mantener siempre una distancia prudencial respecto a su cuerpo. Se trata de evitar que la botella se rompa y salten vidrios, pero en caso de estallar hay que evitar que los vidrios le alcancen.
- ✓ Si ve que alguna botella o herramienta se va a caer no ponga por medio la pierna o mano, retírese. Mejor que se rompa, a que usted se corte.
- ✓ Si se producen roturas de vidrios recójalos inmediatamente, pero no directamente con las manos, utilice recogedores, guantes, etc. Extreme las precauciones con las astillas pequeñas, son como alfileres, pase un paño húmedo para que no quede ninguna.
- ✓ Tenga cuidado también con la ruptura de plásticos duros, estos pueden cortar igual que el cristal.
- ✓ Cuidado con las papeleras, no arroje vidrios rotos o materiales cortantes en la misma. Utilice contenedores exclusivos para verter vidrios o utensilios rotos.
- ✓ Por supuesto no introduzca las manos en la papelera de forma incontrolada, puede encontrar de todo.
- ✓ Cuando maneje papel (tickets, embalar, desembalar), tenga cuidado con los bordes, hay veces que nos juegan malas pasadas. Los pequeños cortes, son muy desagradables.



- ✓ No corte los embalajes (flejes, papeles, cartones), de las cajas a mano, utilice las tijeras.

✂ **ORDEN Y LIMPIEZA**

Recuerde:

- ✓ Si se rompen vidrios u objetos con los que usted o sus compañeros se puedan cortar recójalos inmediatamente.
- ✓ Ubique cada cosa en su sitio: los vidrios rotos en recipientes para ello, los pinchos antirrobo en compartimentos solo para ellos, las herramientas o tijeras etc. en determinados cajones.



✂ **TRABAJADOR**

- ✓ No manipule sin precauciones materiales con los cuales se pueda cortar, arañar o pinchar.
- ✓ Utilice los EPIs adecuados, por ejemplo guantes si es necesario.
- ✓ No retire las protecciones de los equipos.
- ✓ Use las herramientas adecuadas para cada tarea.
- ✓ No corra mientras porta elementos cortantes o punzantes.
- ✓ Automatice los buenos hábitos: Higiene y asepsia de heridas, para evitar infecciones.
- ✓ Informe de cualquier anomalía que observe.



GOLPES Y CHOQUES.

Contra personas y objetos inmóviles y móviles

DEFINICIÓN

Se produce esta clase de choques cuando la persona o una parte de su cuerpo tiene un encuentro violento con objetos fijos, en situación de reposo o en movimiento. También se puede chocar con personas, que a su vez pueden estar paradas o en movimiento.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Espacio de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">- Dimensiones insuficientes.- Mala ubicación y poca separación entre elementos equipos
Vías de circulación	<ul style="list-style-type: none">- Dimensiones inadecuadas.- Obstáculos.- Elementos colgados
Paredes	<ul style="list-style-type: none">- Superficie rugosa o heterogénea
Ventanas/ puertas/ cristalerías	<ul style="list-style-type: none">- Sentido de apertura inadecuado.
Equipos (aparatos, máquinas, mobiliario)	<ul style="list-style-type: none">- Bordes salientes.- Mala ubicación de los elementos.
Equipos (traspaletas)	<ul style="list-style-type: none">- Distancia de precaución.
Iluminación	<ul style="list-style-type: none">- Adecuación de nivel- Variaciones

Manejo de cargas	- EPI's. - Mala visibilidad al transportar la carga.
Factores personales	- Actitud y forma de actuar

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias aunque dolorosas no suelen revestir mucha importancia para la salud. No obstante la gravedad de la lesión dependerá de varios factores, como por ejemplo el objeto con el cual choquemos (tipo de superficie), la parte de nuestro cuerpo con la que choquemos con el objeto, la velocidad o fuerza con la que choquemos...



Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ Lesiones leves: arañazos, heridas, traumatismos, esguinces y distensiones

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

El peligro de choques y golpes con objetos que se encuentran en el lugar de trabajo va a estar siempre presente en nuestro trabajo, por lo tanto hay que tener en cuenta las medidas más adecuadas para que éste no se produzca y en caso de producirse tenga consecuencias leves para nuestra salud.

Para minimizar el riesgo de lesionarnos al chocar con algo, le exponemos las siguientes recomendaciones:

✂ ESPACIOS DE TRABAJO

- ✓ Usted en su puesto de trabajo ha de poder moverse con soltura, sin tropezar contantemente con todo debido al espacio reducido.
- ✓ Ubique y separe, dentro de sus posibilidades, los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo para poder ejecutar su labor en condiciones de seguridad.

VÍAS DE CIRCULACIÓN

- ✓ Las vías de circulación deben permitir una circulación rápida y cómoda de sus usuarios. El número, situación, dimensiones y condiciones constructivas han de ser adecuados al número potencial de usuarios, características de la actividad y lugar de trabajo. No obstaculice, en especial las vías y salidas de emergencia.
- ✓ Se han de considerar las necesidades de los trabajadores con minusvalías, Ej. rampas de acceso.
- ✓ Utilice puertas, pasillos, escaleras, rampas y muelles de carga, en función al uso previsto.
- ✓ Las zonas de paso han de estar delimitadas y libres de obstáculos, contribuya a ello no dejando cajas u objetos por medio.
- ✓ Si es imprescindible realizar un almacenamiento provisional que invada un lugar de circulación, se hará por el tiempo mínimo posible y quedará perfectamente señalizado.
- ✓ No coloque materiales almacenados que obstruyan o dificulten el uso de las salidas.
- ✓ Maximice el cuidado con objetos colgantes o situados en las paredes. Nos cercioramos muchas veces que existe un extintor o una maceta cuando al salir por una puerta o doblar una esquina nuestra cabeza choca con ellos. Si encuentra alguno de estos objetos en un lugar poco visible, con el cual se pueda uno chocar o tropezar, comuníquelo.

PAREDES

- ✓ Éstas han de ser uniformes y lisas, para evitar posibles magulladuras al rozarse o chocar contra ellas.

VENTANAS, PUERTAS Y CRISTALERAS

- ✓ Vigile que las ventanas, cuando están abiertas, no suponen un riesgo a causa de una mala ubicación de sus hojas

- ✓ Los tabiques transparentes o translúcidos y, en especial, los tabiques acristalados situados en los locales o en la proximidad de puestos y vías de circulación, deben estar claramente señalizados y fabricados con materiales seguros.
- ✓ Asegúrese de que las puertas, o partes transparentes o translúcidas de éstas, son de un material de seguridad o están protegidas contra roturas. Igualmente dichas puertas han de estar señalizadas de forma visible a la altura de los ojos.
- ✓ Las puertas de vaivén han de permitirle la visibilidad de la zona a la que accede, para ello deben ser transparentes o al menos tener partes transparentes que le permitan dicha visibilidad. Cuando utilice estas puertas, tenga también la precaución de hacerlo con suavidad, pueden tener retroceso y causar un accidente a otra persona que esté cerca.
- ✓ Si en su centro de trabajo existen puertas y portones que abran hacia arriba debe saber que tienen que estar dotados de un sistema de seguridad que impida su caída.
- ✓ Si estas puertas y portones son mecánicos deberán funcionar sin riesgos. Dispondrán de dispositivos de parada de emergencia, de fácil identificación y acceso, y podrán abrirse de forma manual, salvo que se abran automáticamente en caso de avería del sistema de emergencia. Infórmese de la ubicación de dichos dispositivos por si se ve en alguna situación difícil.
- ✓ Compruebe que las puertas exteriores y las situadas en vías de evacuación se abren hacia fuera.
- ✓ Tenga también cuidado si hay alguna puerta de las que dan a los pasillos y que abran hacia éste, (exceptuando las de evacuación), ya que podría abrirla cuando alguna persona circula por él.



- ✓ Verifique que las puertas están libres de obstáculos en su parte interior y exterior.
- ✓ Atención con las puertas bajas sobre todo en sótanos, podemos golpearnos en la cabeza.

✂ EQUIPOS DE TRABAJO

Maquinas, aparatos y mobiliario

- ✓ Asegúrese que los bordes de los equipos y mobiliario que usted utiliza son redondeados y que no hay salientes con los que pueda tropezar o golpearse.
- ✓ Cuide la ubicación y distancia entre los elementos presentes en su puesto de trabajo para poder moverse libremente.
- ✓ En estanterías, evite que los objetos almacenados sobresalgan de las mismas.

Aparatos de elevación

- ✓ Tenga precaución si en su centro de trabajo se utilizan traspaletas para elevación y reposición de productos. Mantenga una distancia prudencial para evitar choques fortuitos con la traspaleta o con la carga que esta transporta.

✂ ILUMINACIÓN

- ✓ Debe saber que los lugares necesitan un nivel de iluminación que será mayor o menor en función de la exigencia de la tarea y las características de la persona. Conozca al menos, los valores mínimos de iluminación para las áreas que a continuación le mostramos.
 - Las áreas o locales de uso ocasional deben tener como mínimo 50 lux
 - Las áreas o locales de uso habitual deben tener como mínimo 100 lux
 - Las vías de circulación de usos ocasional deben tener como mínimo 25 lux
 - Las vías de circulación de usos habitual deben tener como mínimo 50 lux

- ✓ Los niveles podrán duplicarse en áreas o locales de uso general y en vías de circulación, cuando pueda existir riesgo de choque apreciable.
- ✓ Evite variaciones bruscas del nivel de iluminación.
- ✓ Piense que la iluminación es un factor de riesgo que puede influir de manera notable en el riesgo de golpearse o chocar, por lo tanto debe ser la adecuada.

MANEJO MANUAL DE CARGAS

- ✓ Utilice guantes y calzado de seguridad para protegerse del riesgo de golpes o choques cuando maneje cargas.
- ✓ Cuando transporte cargas muy voluminosas, cuide tener la visibilidad adecuada, para no tropezar con obstáculos o ser usted el obstáculo con los que choquen los compañeros.



TRABAJADOR

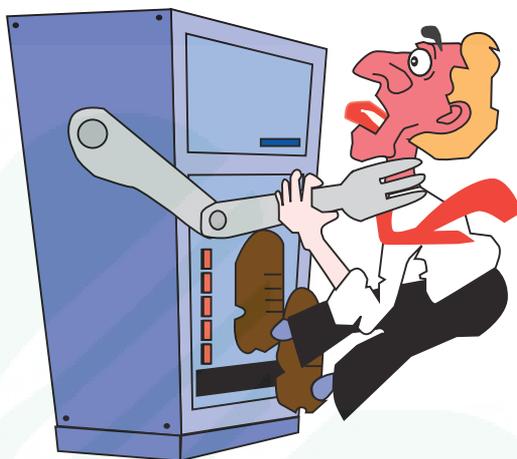
Recuerde

- ✓ No obstaculice pasillos o salidas con objetos o cargas.
- ✓ Camine con prudencia. El ir deprisa nos puede hacer tropezar con equipos, objetos u otras personas.
- ✓ Disponga de una manera adecuada los elementos que se ubiquen en su puesto de trabajo.
- ✓ Informe de las situaciones que usted observe que pueden causar un accidente de este tipo.

ATRAPAMIENTOS

DEFINICIÓN

El atrapamiento de este tipo se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es aprisionada o enganchada por o entre objetos.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Espacio de trabajo pasillos y áreas de paso Puesto de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Espacio libre insuficiente
Puertas y portones	<ul style="list-style-type: none">- Inexistencia, inadecuación o deterioro de los sistemas de seguridad que evitan su cierre o caída
Máquinas: Cinta transportadora Máquinas auxiliares	<ul style="list-style-type: none">- Inadecuación o inexistencia de dispositivos y resguardos de seguridad que eviten acceder a partes peligrosas.- Disposición incorrecta de los mandos de accionamiento para permitir una parada rápida de la maquinaria
Cajoneras: cajones, gaveta de dinero, cajetín de seguridad	<ul style="list-style-type: none">- Abrir y cerrar sin cuidado- Mala ubicación de estos
Aparatos de elevación traspaletas ascen./ montacar.	<ul style="list-style-type: none">- Sistemas de seguridad inadecuados.- Mal uso de estos.- No tomar precauciones.
Iluminación	<ul style="list-style-type: none">- Inadecuación (niveles insuficientes, mala ubicación, etc.).

Manipulación de productos o cargas	- Manipulación incorrecta
Trabajador	- Forma de actuar inadecuada - Imprudencias

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias derivadas de éste pueden ser diversas. La gravedad o no de la lesión dependerá de varios factores, como por ejemplo la zona atrapada, el objeto por el cual quedemos atrapados, de cómo reaccionaremos una vez que se produzca el atrapamiento, etc...

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ Lesiones leves: contusiones, heridas, laceraciones...
- ✓ Lesiones graves: fracturas de diversa índole, aplastamiento o pérdida de algún miembro

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar al máximo el riesgo de sufrir daños debido al atrapamiento por o entre objetos, le proponemos las siguientes recomendaciones, expuestas en función de los factores de riesgos más representativos en su trabajo:

✂ ESPACIOS DE TRABAJO

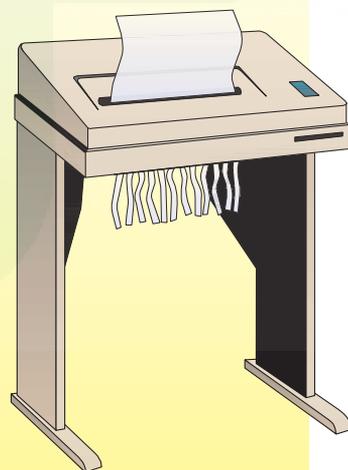
- ✓ Compruebe que no existen aparatos o instalaciones con órganos móviles invadiendo las áreas de paso.
- ✓ Verifique que la separación entre máquinas o elementos materiales existentes en el puesto de trabajo sea suficiente para moverse con libertad y sin peligro de engancharse continuamente. Tenga todos los elementos ordenados.

✍️ PUERTAS Y PORTONES

- ✓ Tenga en cuenta que las puertas y portones que se abren hacia arriba deben tener un sistema de seguridad que impida que bajen solas.
- ✓ Si las puertas o portones son mecánicos, deben disponer de un dispositivo de parada de emergencia.
- ✓ Si existen sistemas de parada de emergencia para accionar manualmente, cerciórese que sabe donde se encuentran para poder hacer uso de ellos rápidamente en caso que ocurra algún incidente.
- ✓ Si observa que alguna puerta que tiene cerca se va a cerrar bruscamente, por ejemplo por acción del aire, para evitar su cierre no interponga la mano. Inténtela agarrar por el pomo o tirador, o simplemente deje que se cierre y luego ábrala de nuevo.
- ✓ Tenga cuidado con las bisagras, muchas veces tenemos la mala costumbre de pararnos a charlar y apoyar la mano en ellas.

✍️ MÁQUINAS

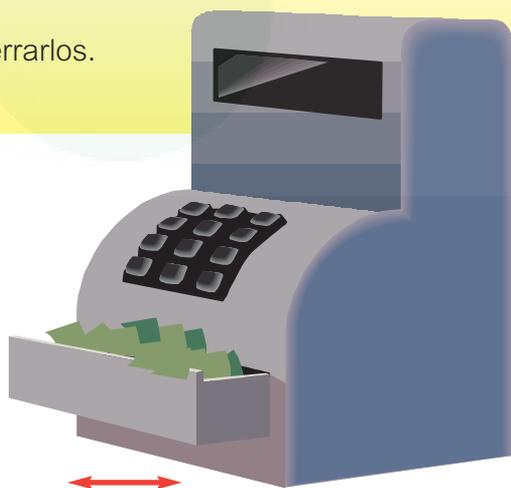
- ✓ En algunos centros usted suele intercalar o rotar en distintos puestos y tal vez en alguno utilice máquinas auxiliares, aunque este uso sea esporádico como por ej., destructoras de documentos, que tienen partes en movimiento. Estos han de contar con dispositivos de seguridad, pero usted extreme las precauciones (tenga cuidado de donde pone las manos, de la ropa o accesorios que se puedan engachar...).
- ✓ Utilice las máquinas siempre con sus protecciones puestas.
- ✓ Si aprecia la inexistencia, el deterioro o el mal funcionamiento de algún resguardo o dispositivo de protección de alguna máquina, no deberá utilizarla y lo pondrá en conocimiento de su superior inmediato.



- ✓ Nunca debe emplear las manos, herramientas u otros objetos, para detener o frenar el movimiento de las máquinas.
- ✓ La cinta transportadora es la maquina con la que usted va a tener más contacto, con lo cual nos centraremos en ella:
 - Observe que la cinta transportadora se encuentre en óptimas condiciones.
 - Los mecanismos han de contar con dispositivos de seguridad bajo la cinta que impidan el acceso a partes móviles o giratorias.
 - Respete las protecciones fijas.
 - Los mandos de accionamiento han de ser de fácil identificación y uso y resistentes al accionamiento involuntario. Usted ha de poder parar la cinta inmediatamente y sin peligros si se produce un incidente.
 - Si no es su misión y no ha sido formado /a para ello no intente la limpieza en partes no accesibles. Limítese a limpiar la parte visible de la cinta, y si es necesario por derrame o penetración de desperdicios en zonas no accesibles, comuníquelo.

✍ **CAJONERAS (CAJONES DE MESA, GAVETA DE DINERO, CAJETÍN DE SEGURIDAD, ...)**

- ✓ Tenga cuidado al abrirlos y cerrarlos. Hágalo suavemente.



✂ **APARATOS Y EQUIPOS DE ELEVACIÓN**

- ✓ Tenga presente que si usted no va a utilizar traspaletas para la elevación de productos, y ellas están presentes en su centro de trabajo ha de tener cuidado: no se ponga debajo de las cargas o productos que eleva, no dificulte la visibilidad de la persona que las maniobra ni le estorbe. Si la carga que porta se cae, le puede venir a usted encima o atraparle algún miembro
- ✓ Los elementos móviles y el recorrido de los montacargas y ascensores han de estar cerrados y/o protegidos y contar con medidas de seguridad. No obstante, actúe con precaución.

✂ **ILUMINACIÓN**

- ✓ Esta ha de ser la adecuada al tipo de operaciones que realiza (tipo, nivel y ubicación).

✂ **MÁNIPULACIÓN MANUAL DE PRODUCTOS O CARGAS**

- ✓ Preste especial atención al manipular cargas a mano (al reponer productos, almacenar, o simplemente al depositarlas sobre la cinta transportadora), ya que puede sufrir un atrapamiento. Extremar las precauciones, sobre todo si son pesadas, de difícil agarre, etc.
- ✓ Deposite las cargas en superficies que sean uniformes y regulares.

✂ **TRABAJADOR**

Recuerde:

- ✓ Actúe con precaución.
- ✓ Respete las protecciones fijas.
- ✓ No realice tareas que no le corresponden o para las que no está formado.
- ✓ Si observa elementos móviles peligrosos sin protecciones o con ellas en mal estado informe a su jefe inmediato o responsable de prevención.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

DEFINICIÓN

El contacto eléctrico puede ser directo o indirecto:

Se entiende por contactos eléctricos directos todo contacto efectuado directamente con partes activas en tensión. Ej. al tocar un cable pelado.

Se entiende por contactos eléctricos indirectos todo contacto de personas con masas o instalaciones puestas accidentalmente en tensión. Ej. al estar entrar en contacto con partes metálicas de equipos que estén en contacto con partes activas en tensión.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Equipos de trabajo	- Mal estado
Conexiones	- Uso inadecuado o imprudente
Clavijas	- Falta de sistemas de seguridad o mal estado de los mismos
Cables	- Mala señalización
Prolongadores	
Enchufes	
Factores personales	- Desinformación, hacer chapuzas, uso inadecuado, imprudencias

Muchos de los accidentes que se producen debido a la electricidad son debidos al desconocimiento e imprudencia de los usuarios.

Hemos de conocer cómo es la electricidad y cuales son las medidas para protegernos de ella, ya que con un uso adecuado de los sistemas de seguridad, los accidentes eléctricos pueden disminuir considerablemente.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse un accidente, las consecuencias derivadas de éste pueden ser diversas. La gravedad de los daños dependerá de varios factores, como por ejemplo la intensidad de la corriente, la duración del contacto, resistencia del cuerpo, tensión aplicada, frecuencia de la corriente, recorrido a través del cuerpo, capacidad de reacción de la persona....

Las lesiones más frecuentes que se pueden producir son:

- ✓ *Lesiones leves: calambres...*
- ✓ *Lesiones graves: irregularidades cardiacas, asfixia, tetanización muscular, pudiendo llevar a la muerte.*
- ✓ *Otras lesiones secundarias: quemaduras de diverso grado (externas e internas), heridas múltiples por efectos como caídas.*

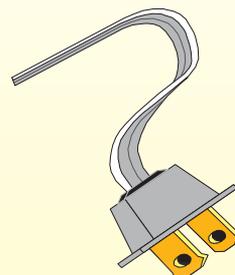
Los accidentes eléctricos a su vez pueden ser el origen de otros accidentes diferentes, pueden producir incendios y explosiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar al máximo el riesgo de sufrir daños debido a contactos eléctricos , le proponemos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Antes de utilizar cualquier equipo que funcione con electricidad, usted debe revisar que éste se encuentra en buen estado, al igual que las tomas de corriente, el interruptor si lo hubiera y que los cables conservan un correcto aislamiento.
- ✓ Los equipos eléctricos han de tener conexión a tierra.
- ✓ Los circuitos donde están enchufados o conectados los equipos estarán protegidos contra sobreintensidades y cortocircuitos, adaptándose a las condiciones de utilización y características propias de los receptores. No anularemos nunca los dispositivos de seguridad.

- ✓ Si tiene que desconectar las clavijas de enchufes de algún equipo siempre se debe tirar de ella y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y a la larga ser causa de pérdidas de aislamiento, con el aumento de la probabilidad de un accidente por contacto eléctrico.

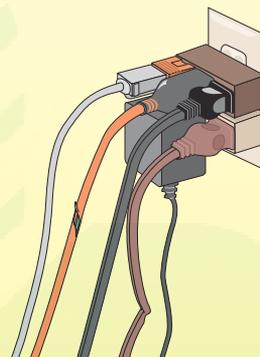


- ✓ En caso de utilizar algún tipo de prolongador se debe elegir el más idóneo en cuanto al número de hilos, tipo de clavija y aislamiento. Dicho aislamiento se comprobará visualmente.

- ✓ Asegúrese en caso de utilizar ladrones o alargaderas, que estos cuentan con toma a tierra.

- ✓ No sobrecargue los enchufes.

- ✓ No conecte aparatos que se han mojado. No toque interruptores ni opere con equipos eléctricos teniendo las manos mojadas.



- ✓ 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. Nunca efectúe conexiones que no reúnan todas las garantías.

- ✓ No realice reparaciones provisionales de los cables con cinta aislante; ya que ésta con el tiempo se va secando y consecuentemente va perdiendo su poder adhesivo pudiendo llegar incluso a absorber humedad.

- ✓ Atención a los cables pelados, no los conecte si no dispone de clavija.

- ✓ Si se observa alguna anomalía como chispas y arcos eléctricos, sensación de descarga, olores extraños, calentamiento anormal de algún equipo, desconéctelo de inmediato y comuníquelo a su jefe inmediato, para que en caso de ser necesario sea revisado por un electricista.



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

INCENDIOS

DEFINICIÓN

Para que un incendio se inicie y se mantenga es necesario la coexistencia con intensidad suficiente de cuatro factores:

- ✓ *Combustible: sólido, líquido, gaseoso, metal*
- ✓ *Comburente: aire (oxígeno)*
- ✓ *Calor*
- ✓ *Reacción en cadena*



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Combustibles

- Acumulación de materia combustible por falta de orden y limpieza.
- Falta de ventilación, que se puedan acumular gases.
- Situar productos inflamables o muy combustibles cerca de un foco de calor, chispas, etc.
- Tardanza e inadecuación en la eliminación de residuos.
- Almacenamiento incorrecto (juntos productos incompatibles, en malas condiciones ambientales, etc.)

Focos de ignición	<ul style="list-style-type: none"> - Mal estado de la instalación. - Ausencia de señales de prohibición, o no respeto de ellas. - Sobrecalentamientos en maquinaria o aparataje. - Ausencia de sistemas de seguridad y /o mal mantenimiento en maquinas.
Sist. de detección y alarma	<ul style="list-style-type: none"> - Inexistencia de sistemas de detección eficaces. - Inexistencia de sistemas de alarma automáticos o de señalización de la no automática.
Medios de extinción	<ul style="list-style-type: none"> - No contar con medios de extinción suficientes. - Carecer del agente extintor adecuado a los combustibles existentes en el centro de trabajo. - Ubicación inadecuada - Señalización: inexistencia, ambigüedad, mala ubicación, mala visualización... - Mal mantenimiento de los medios de extinción. - Desinformación sobre su manejo.
Vías y puertas de evacuación	<ul style="list-style-type: none"> - Señalización: inexistencia, ambigüedad, mala ubicación, mala visualización... - Inexistencia de alumbrado de emergencia. - Falta de limpieza y existencia de obstáculos.
Trabajador	<ul style="list-style-type: none"> - Desinformación en la forma de actuar o encontrar los medios adecuados para ello. - Proceder imprudentemente. - No respeto de señalización y prohibiciones.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

En caso de materializarse este peligro y producirse y propagarse un fuego, las consecuencias derivadas de éste pueden ser diversas. Las consecuencias dependerán del calor que se produzca, del alcance de las llamas, de la generación de gases tóxicos...

Las lesiones que se pueden producir son:

- ✓ **Deshidratación: a causa del calor.**
- ✓ **Quemaduras: de primer, segundo o tercer grado.**

- ✓ Ahogamientos: por falta o deficiencia de oxígeno.
- ✓ Intoxicación: por atmósferas tóxicas (humos)
- ✓ Muerte.

Además de estos efectos, los incendios pueden dar lugar a otros tipos de accidentes, debido al pánico que se puede producir ante situaciones tan adversas. Suelen producirse comportamientos inadecuados que conducen a aplastamientos de personas, pisotones, caídas...

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Puesto que el riesgo de incendio esta presente en cualquier tipo de actividad, es necesario conocer cuales son los factores de riesgo, y conocer las medidas de prevención y protección oportunas para evitar sufrir daños.

Es necesario conocer las medidas de prevención a adoptar para que no se llegue a producir ningún incendio, cuales son las medidas de protección en caso de producirse, como extinguirlo y en qué consiste una evacuación.

Usted ha de saber que las medidas de prevención de un incendio consisten en impedir que se conjuguen los elementos citados anteriormente (combustible, comburente, calor, reacción en cadena)

Las medidas de protección pueden ser de dos tipos:

- ✓ *Pasiva o estructural: su misión es evitar que se produzca o contener el fuego, una vez que este se ha producido, en un espacio limitado para evitar su propagación.*
- ✓ *Activa: dotación de extintores, bocas de incendios equipadas, sistemas automáticos de extinción,*

A continuación le recomendamos tener en cuenta ciertas medidas que pueden ayudarle a evitar la iniciación, y propagación de un incendio, así como pueden servirle de guía para protegerse y proteger a sus compañeros en caso de producirse.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS

PRODUCTOS COMBUSTIBLES

Sólidos: Madera, papel, tela, corcho...

Líquidos: Aceites, pinturas, disolventes, alcohol, cera.

Gases: Propano, butano...

Metales: Magnesio, aluminio en polvo, potasio...



- ✓ Aléjelos de las fuentes de calor, chispas etc.
- ✓ Verifique que la zona y los espacios de trabajo disponen de un correcto orden y limpieza, sobre todo en aquellas zonas o instalaciones con riesgo de incendio.



- ✓ Recuerde que el almacenamiento incontrolado de todo tipo de materiales fuera de uso, desechados o residuos varios que han dejado de cumplir su función, supone un aumento de la carga térmica en caso de incendio. Elimínenos una vez desechados y use recipientes adecuados (metálicos y con tapa).
- ✓ Extreme las precauciones con productos químicos: Consulte las normas de almacenamiento de los productos químicos, incluso en pequeñas cantidades.

- ✓ Ventile los locales para evitar la concentración de vapores.

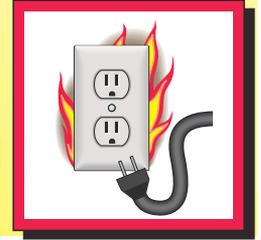
- ✓ Mantenga los combustibles en lugares frescos y lejos de focos de calor y si es necesario recúbralos.

- ✓ Observe y tenga en cuenta la señalización en almacenes, envases, etc.



FOCOS DE CALOR

- ✓ Respete la prohibición de no fumar en lugares donde existan materiales combustibles o inflamables.
- ✓ Si usted se encuentra en una zona en la cual se puede fumar cerciórese antes de tirar la colilla de que ésta esté bien apagada. No vierta cerillas ni ceniceros directamente en la papelera. Rocíe el cigarro con agua o use ceniceros que la contengan.
- ✓ La instalación eléctrica ha de estar en perfecto estado y ser segura. No sobrecargue los enchufes.



PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Los centros de trabajo han de estar equipados con dispositivos adecuados para combatir incendios y de ser necesario, con detectores y sistemas de alarma, atendiendo a las dimensiones y uso de los edificios, equipos de trabajo, características físicas y químicas de sustancias existentes y número máximo de personas que puedan estar presentes.

SISTEMAS DE DETECCIÓN Y ALARMA

- ✓ Observe si el centro de trabajo cuenta con detectores automáticos. De todas formas si observa humo o huele a quemado comuníquelo inmediatamente.



- ✓ Conozca si en el centro existen sistemas de alarma automáticos. Si no son automáticos pregunte donde se encuentra los dispositivos de accionamiento manual, si tampoco éstos existen, en caso de producirse un incendio la voz de alarma la tendrían que dar ustedes, los trabajadores.

EXTINCIÓN DE INCENDIOS

Actuando sobre alguno o varios de los cuatro elementos necesarios para el mantenimiento del fuego.

EQUIPOS DE EXTINCIÓN

- ✓ Los dispositivos no automáticos de lucha contra incendios han de ser de fácil acceso y manipulación y deben estar señalizados. Si usted observa alguna anomalía a este respecto notifíquelo al encargado de prevención.
- ✓ Los medios de extinción han de estar en todo momento en perfecto estado. Verifique que existe un programa de revisión y mantenimiento de instalaciones y materiales, especialmente de los equipos de defensa contra incendios. Acérquese al extintor más próximo y lea las instrucciones. Si no son legibles, informe a su jefe para que cambien el extintor. Compruebe que ha sido revisado anualmente.
- ✓ Compruebe que está familiarizado con los equipos de extinción de incendios existentes en la proximidad de su puesto de trabajo (extintores, BIEs).
- ✓ Verifique que tienen normas claras para asegurar la posibilidad de actuación en caso de incendio y se disponen de los equipos de intervención. Usted ha de conocer el contenido básico del manual de autoprotección de la instalación. Si tiene dudas solicite la información necesaria.
- ✓ Utilice el agente extintor adecuado a cada tipo de fuego, sino su esfuerzo será inútil, o incluso a veces, y tal como dice el dicho, el remedio será peor que la enfermedad.



Es recomendable que usted conozca que:

- El agua elimina las brasas de los fuegos de productos sólidos, pero no es igual en caso de líquidos y gases. Tenga en cuenta también que el agua es conductora de la electricidad, por lo tanto no la utilice en presencia de tensión.
- La espuma (refiriéndonos a la mezcla de agua con jabón), es eficaz en caso de combustibles sólidos y líquidos, pero recuerde que al llevar agua también es conductora de la electricidad.
- El polvo químico no es conductor de electricidad, para combustibles líquidos y gaseosos es muy eficaz el "BC", mientras el "ABC" sirve para cualquier combustible.
- El CO₂ es muy efectivo cuando hay riesgo eléctrico, pero puede ser peligroso si no se usa con cautela ya que es un gas irrespirable.

RECUERDE

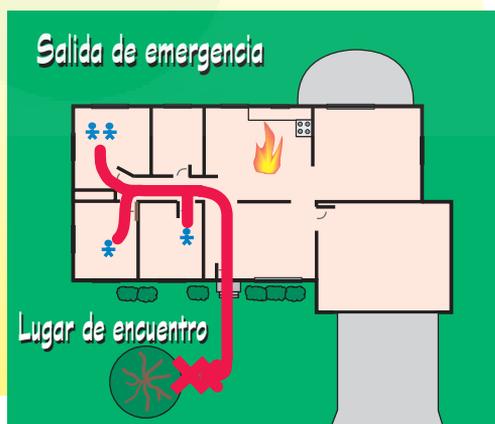
Las técnicas de prevención y extinción de incendios se basan en controlar la presencia de los cuatro factores del fuego: combustible, aire, calor y reacción en cadena y en aislar el que ofrezca menos dificultades.

EVACUACIÓN

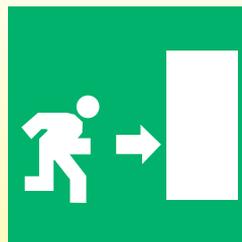
Observe las siguientes condiciones y en caso de encontrar alguna anomalía comuníquelo a su jefe inmediato o responsable de prevención

✓ VÍAS Y PUERTAS DE EVACUACIÓN

- ✓ Su número, distribución y dimensiones han de ser adecuadas a las dimensiones del lugar, el n^o de posibles usuarios...
- ✓ Han de desembocar lo más directamente posible al exterior o zona de seguridad.



- ✓ Observe si todo lo referente a la evacuación está clara y visiblemente señalado, desde el inicio del recorrido hasta su desembocadura.
- ✓ Han de estar siempre libres de obstáculos. Contribuya en esta labor.
- ✓ Han contar con alumbrado de emergencia de suficiente intensidad, por si hay un fallo eléctrico.
- ✓ Las puertas de emergencia han de abrir hacia el exterior, y han de ser de fácil apertura.
- ✓ Las puertas de evacuación giratorias o correderas están prohibidas.
- ✓ También están prohibidas las escaleras de evacuación ascendentes.



¿CÓMO DEBE ACTUAR?

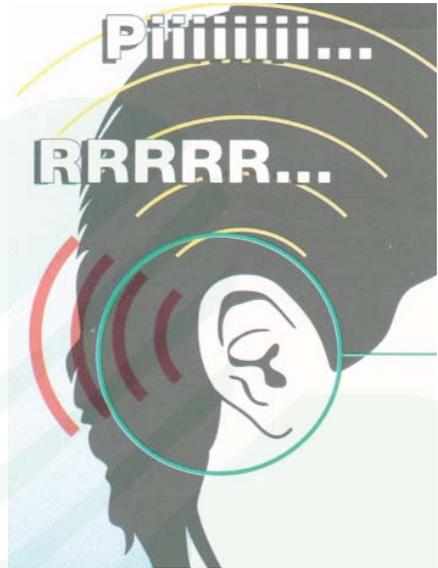
- ✓ En primer lugar, si se viera en esta tesitura, intente mantener la calma. El pánico es un mal aliado, ya que no nos deja pensar con claridad, ni tomar las decisiones o actuar adecuadamente, añadiendo el incremento de otros riesgos.
- ✓ En caso de incendio, NUNCA utilice ascensores o montacargas.
- ✓ Salga por las puertas de evacuación, siguiendo las vías previstas para ello, de las usted debe ser informado (ubicación y utilización), si no es así solicite información al respecto.
- ✓ Antes de evacuar, desconecte toda maquinaria que tenga a su alcance y si le es posible, cierre las ventanas y puertas que pueda, para así no contribuir a la propagación de las llamas.
- ✓ Protéjase las vías respiratorias con un paño húmedo, y salga agachado, ya que el humo tiende a concentrarse en la parte superior.
- ✓ Tan pronto salga reúnanse en el lugar de encuentro previsto. No se quede en la puerta taponando la salida.



EXPOSICIÓN A RUIDO

DEFINICIÓN

Exposición a todo sonido no deseado, que produce una sensación auditiva considerada como molesta y desagradable, susceptible de alterar el bienestar fisiológico o psicológico.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Equipos de trabajo Aparatos en el entorno laboral.	Producen mucho ruido debido a: <ul style="list-style-type: none">- Una mala ubicación (muy cercano al puesto, adosados a paredes o columnas que vibran).- Mal anclaje del aparato.- Mal mantenimiento (piezas sueltas, fricción entre elementos, mala lubricación...).
Stands promoción. Suelos, paredes, columnas	<ul style="list-style-type: none">- Por su cercanía al puesto de trabajo.- Por favorecer la resonancia.
Trabajador	Malos hábitos en el trabajo: <ul style="list-style-type: none">- Dejar caer las cosas bruscamente.- Hablar fuerte, llamar a los compañeros a gritos...- No regular el sonido de los equipos con los cuales trabaja.- Observar anomalías y no informar.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

La exposición al ruido nos puede afectar tanto física como psicológicamente. La magnitud o tipo de daño que suframos está en función de varios factores como el tiempo de exposición, el nivel de ruido, nuestras características personales que hagan que nos afecte más o menos, etc.

Entre las consecuencias que produce la exposición de las personas a ruidos, se encuentran las siguientes:

✓ **Perdida de capacidad auditiva**

- La exposición prolongada a niveles elevados de ruido continuo causa, frecuentemente, lesiones auditivas progresivas, que se manifiestan pasado un tiempo y que pueden llegar a la sordera.
- Los ruidos de impacto o ruidos de corta duración, pero de muy alto nivel (golpes, detonaciones, etc.) pueden causar lesiones auditivas graves, como la rotura del tímpano.

Tenga en cuenta también, que toda merma en la audición no se debe al ruido laboral, ya que dicha capacidad va disminuyendo además debido a otros factores como: endurecimiento del oído interno, procesos degenerativos (envejecimiento), predisposición hereditaria, infecciones, efectos de medicamentos...

✓ **Trastornos fisiológicos:** alteración del sistema cardiovascular, (taquicardias, aumento de la presión sanguínea), alteraciones en la actividad de los órganos digestivos (aceleración del metabolismo), modificaciones del ritmo respiratorio, trastornos del sueño, aumento de la tensión muscular, etc.

✓ **Trastornos psicológicos:** el ruido al que habitualmente estamos expuestos en nuestro trabajo, aunque no sea de una elevada intensidad, también nos puede producir alteraciones a varios niveles. El ruido a niveles bajos, pero molesto y continuo, sobre todo puede causar malestar y trastornos psicológicos y estos a su vez pueden provocar una respuesta fisiológica de nuestro organismo:

- Trastornos psicósomáticos: dolores de cabeza, trastornos del sueño...

- Trastornos cognitivos: procesamiento de la información (atención sobre todo, concentración, toma de decisiones...).
- Trastornos del comportamiento y sobre todo del carácter: irritabilidad, agresividad...
- Si bien es raro que padezcamos estrés o fatiga mental por causa exclusiva del ruido, éste si que puede modular (agrarar o atenuar) sus efectos.

Otros problemas:

- ✓ Produce insatisfacción, afecta a la comunicación, aumenta el numero de errores...

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

El peligro de exposición a condiciones ambientales inadecuadas en el puesto de trabajo, entre las que se encuentran los sonidos o ruidos molestos, es susceptible de estar presente en cualquier actividad y tipo de trabajo. Mientras que en algunos trabajos, ésta exposición es considerada debido a su magnitud y consecuencias como peligro higiénico, en otras constituye una fuente de discomfort, siendo consideradas dichas condiciones como factores de riesgo ergonómico.

Según el Real Decreto 1316/89, se considera que usted está expuesto a ruido, siempre y cuando su nivel diario equivalente sea mayor de 80 dB (A), o el nivel de pico mayor de 140 dB.

En los supermercados e hipermercados, el nivel de ruido es inferior a los límites estipulados. Por lo tanto según la legislación vigente, no se considera que su trabajo conlleve riesgos higiénicos debido al ruido existente.

Si bien, desde el punto de vista de la higiene industrial, el ruido al que usted está expuesto es admisible, desde el punto de vista de la ergonomía y la psicología el ambiente de trabajo no debe constituir una fuente de discomfort o malestar físico, psíquico y social. Por lo tanto aunque los límites marcados legislativamente no se sobrepasen, se deben adoptar las medidas más convenientes para reducir el ruido en los centros de trabajo al nivel más bajo, técnica y razonablemente posible.

En las áreas comerciales, sobre todo en horas punta y días clave, suele haber bullicio de fondo: charlas de clientes, niños corriendo, trasiego de productos que se caen o rozan, interfonos, campañas de promoción, cajas registradoras, carros de compra que tintinean, etc, que le hacen sentirse molesto, aumentando su cansancio y dificultándole la comunicación con otros compañeros.

Como no estaría muy bien visto atar a los niños que corren y juegan con los carros de la compra o amordazar a alguno de los clientes, le vamos a exponer algunas recomendaciones sobre medidas más factibles a adoptar en su centro de trabajo, y que contribuyan a su bienestar durante el desempeño laboral:

NIVELES

- ✓ El ambiente acústico debe permitirle poder mantener una conversación y no debe alterar sus niveles atencionales.
- ✓ Se recomienda un ruido de fondo que no exceda de 55 dB para este tipo de trabajo, en una distancia cajero/a - cliente de 1m.

FOCO QUE PERMITE EL RUIDO: EQUIPOS DE TRABAJO, STANDS PROMOICIONALES, ETC.

- ✓ En la elección de equipos, instalaciones o procesos de trabajo se ha de tener en cuenta que sean lo menos ruidosos posibles.
- ✓ Es recomendable que, si le es posible, diferencie la señal sonora de los escáner (en intensidad y frecuencia), cada tres cajas consecutivas.
- ✓ Si se están realizando promociones en su centro de trabajo y algún stands se encuentra situado cerca de su puesto de trabajo, produciéndole molestias y distrayéndole, proponga que lo alejen de las cajas.
- ✓ Si usted tiene cerca de su puesto de trabajo alguna máquina, como por ejemplo una expendedora de bebidas, altavoces de megafonía, un aparato de aire acondicionado etc., o simplemente algún equipo que usted utiliza para trabajar y que hace más ruido de la cuenta, comuníquelo a su jefe superior. Posiblemente se pueda adoptar una buena y rápida solución como por ejemplo:
 - Retirándolo o separándolo de su puesto de trabajo y ubicándolo en otro lugar.

- Aislándolo o encapsulándolo.
- Reparándolo si hace ruido porque alguna pieza esta suelta o tiene holguras.
- Anclándolo mejor, para evitar vibraciones y en consecuencia ruido
- Evitando adosar a paredes o columnas aparatos que pueden vibrar.
- Asegurándose del ajuste de todas las partes, con lubricación suficiente de sus elementos de fricción, equilibrado de órganos móviles, etc.

✍ **MEDIO DE TRANSMISIÓN**

- ✓ Se deben favorecer niveles de resonancia débiles mediante tabiques, materiales y revestimientos del local (suelos, paredes..) adecuados.

✍ **TRABAJADOR**

Usted puede contribuir, no incrementando con su forma de proceder, el nivel sonoro de su entorno laboral. Recuerde que si tanto usted como sus compañeros colaboran, entre todos mejorarán las condiciones laborales para todos.

Recuerde que también puede contribuir informando a su superior de anomalías que observe, para que se puedan adoptar las medidas más convenientes.

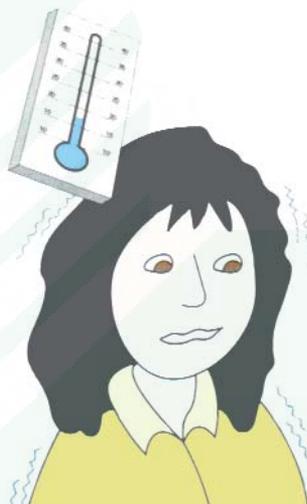
- ✓ Adopte hábitos de trabajo poco ruidosos:
 - No grite por los pasillos, a los compañeros de cajas cercanas, o por el interfono.
 - No deje caer objetos, productos, etc., dépositelos con cuidado.
 - Si usa aparatos con regulador de volumen, póngalos bajitos. Lo importante es que usted los oiga, pero que no molesten a los demás.

Tenga en cuenta que usted no solo está expuesto a ruidos en su contexto laboral, sino también en su vida privada. Adopte, por lo tanto, hábitos saludables también en su vida cotidiana.

EXPOSICIÓN A CONDICIONES TERMOHIGROMETRICAS INADECUADAS

DEFINICIÓN

Exposición a condiciones de temperatura, humedad, velocidad del aire, y ventilación que están por encima o por debajo de los parámetros adecuados.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Temperatura	<ul style="list-style-type: none">- Inadecuación: frío o calor- Cercanía respecto a focos de frío o calor: ej. líneas de congelados, puertas, etc.- Utilización de prendas de vestir inadecuadas.
Corrientes de aire	<ul style="list-style-type: none">- Exposición (ventanas, puertas, pasillos, aire acondicionado...)- Mala ubicación de los aparatos de aire acondicionado
Humedad	<p>Inadecuación: demasiada humedad o sequedad.</p>
Ventilación	<ul style="list-style-type: none">- Ventilación inadecuada.- Mal mantenimiento del sistema.- Aire de recirculación no adecuado.- Mala ubicación de las tomas de aire.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

Los trastornos o daños más frecuentes que se suelen producir por:

La inadecuada temperatura, humedad, ventilación, velocidad del aire suelen producir sobre todo enfermedades del sistema respiratorio, y afecciones por virus, aunque cada condición puede dar lugar a ciertos trastornos.

✓ Por una inadecuada ventilación. Enfermedades producidas por:

- Bacterias, virus, hongos, etc.: infecciones estafilocócicas, diarreas, rubéola, gripes...
- Contaminantes químicos: irritación de la piel o las mucosas, alteración pulmonar, neumopatías...
- Antígenos vegetales, mohos, esporas u otras partículas asociadas al polvo: episodios de infección bronquial, alergia, asma, etc.

✓ Las temperaturas inadecuadas, aunque no extremas producen:

- Falta de concentración, dificultad en el habla, menor memoria, pérdida de destreza manual, etc.
- Resfriados...



MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

La exposición a condiciones termohigrométricas inadecuadas en el puesto de trabajo puede dar lugar a una serie de afecciones (gripes, resfriados, etc), constituyendo además una fuente de discomfort.

Recuerde que las condiciones ambientales en el lugar de trabajo no han de constituir una fuente de incomodidad, molestia o riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Teniendo esto en cuenta y para contribuir a su bienestar en el trabajo le exponemos las siguientes medidas:

✂ **CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS (TEMPERATURA, HUMEDAD, VELOCIDAD DEL AIRE)**

Piense que siempre deberá existir una adecuación de las condiciones de temperatura, humedad y velocidad del aire, con relación a la carga de trabajo, la posición y movimiento del cuerpo, indumentaria del trabajador, características personales, etc.

Estas condiciones han de adecuarse a la sensación de confort de la mayoría de los trabajadores.

✓ El sistema de ventilación ha de garantizar una buena renovación del aire.

✓ Se recomienda:

- Verano: temperatura de 23°C a 26°C.
- Invierno: temperatura de 20°C a 24°C.
- Humedad relativa del aire entre el 30% y el 70%.

✓ Es recomendable alejar la línea de cajas de la sección de congelados.

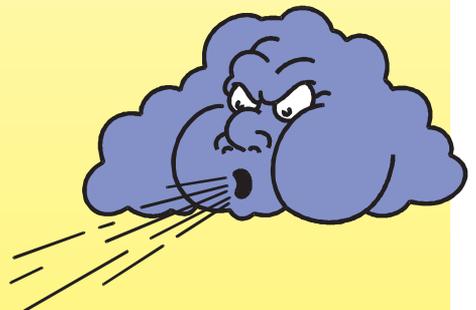
✓ Los sistemas de ventilación o climatización, no han de incidir directa sobre las cajas. Si alguno de estos sistemas le afecta directamente comuníquelo a su jefe inmediato.

✓ Evite exponerse a corrientes de aire.

✓ Evite la instalación individual de calefactores. Puede dar lugar a enfriamientos.

✓ Observe que entre las temperaturas del puesto de trabajo y las áreas de paso no hay mucha diferencia.

✓ Utilice las prendas de vestir adecuadas a las condiciones ambientales existentes.



CARGA FÍSICA

DEFINICIÓN

La carga física se puede definir como el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral.

El responder a estas exigencias físicas del trabajo le suponen al trabajador una serie de esfuerzos (posturas, movimientos, fuerzas aplicadas, etc), que requieren la intervención de los músculos y un consumo energético, que será mayor o menor en función del esfuerzo requerido.

Se distinguen dos tipos de esfuerzo:

- Trabajo dinámico: los músculos implicados en el trabajo se contraen y relajan rítmicamente en cortos periodos de tiempo.
- Trabajo estático: los músculos se contraen al comenzar el trabajo y permanecen contraídos durante la realización .

En realidad ninguna actividad laboral es puramente dinámica o estática, sino que hay componentes de las dos aunque una predomine sobre la otra.

Si los requerimientos de la tarea superan nuestras capacidades anatómicas y fisiológicas (sobrecargando músculos, articulaciones, nervios, tendones), se produce la fatiga física a causa de los sobreesfuerzos que estamos llevando a cabo, pudiendo desembocar en diversas lesiones músculo-esqueléticas. Le exponemos a continuación las situaciones que en condiciones adversas pueden afectarnos muculoesqueléticamente, bien produciendo lesiones o cuanto menos molestias.

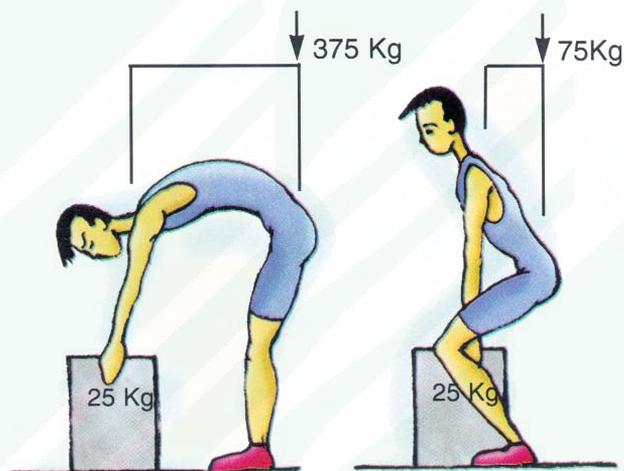
FACTORES DE RIESGO

- ✓ Manipulación de cargas
- ✓ Posturas inadecuadas, forzadas y estatismo
- ✓ Movimientos repetitivos

MANIPULACIÓN DE CARGAS

DEFINICIÓN

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



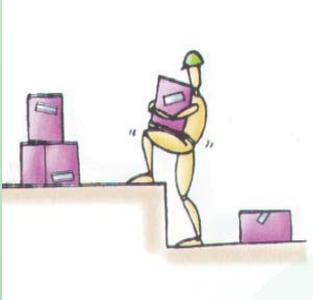
CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Características de la carga.



- Carga pesada o voluminosa
- Carga inestable.
- Dificultad de agarre.
- Características exteriores: irregular, con bordes cortantes, astillas, etc.

Esfuerzo requerido



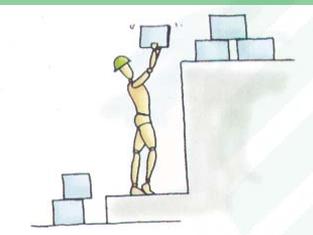
- Exige torsión o inclinación del tronco por tener que manipularse a distancia del tronco.
Ej: cuando usted tiene que levantar productos para ubicarlos en la cinta, estando dentro del habitáculo de la caja.
- Repetición de esfuerzos.
- Manipulación cuando nuestro cuerpo se encuentra en una posición inestable.
- Mantenimiento de posturas, portando cargas.
- Etc.

Medio de trabajo



- Insuficiente espacio.
- Suelo irregular, resbaladizo o con obstáculos.
- Manipulación en planos a distinto nivel, ej. escaleras.
- Apoyo inestable.
- Iluminación inadecuada.
- Configuración no ergonómica del puesto (alcances, planos, distancias).

Organización de la actividad y exigencias de la tarea



- Frecuencia y duración elevadas de la manipulación.
- Reposo insuficiente.
- Distancias grandes de transporte (vertical u horizontal)
- Ritmo inadecuado de trabajo
- Etc

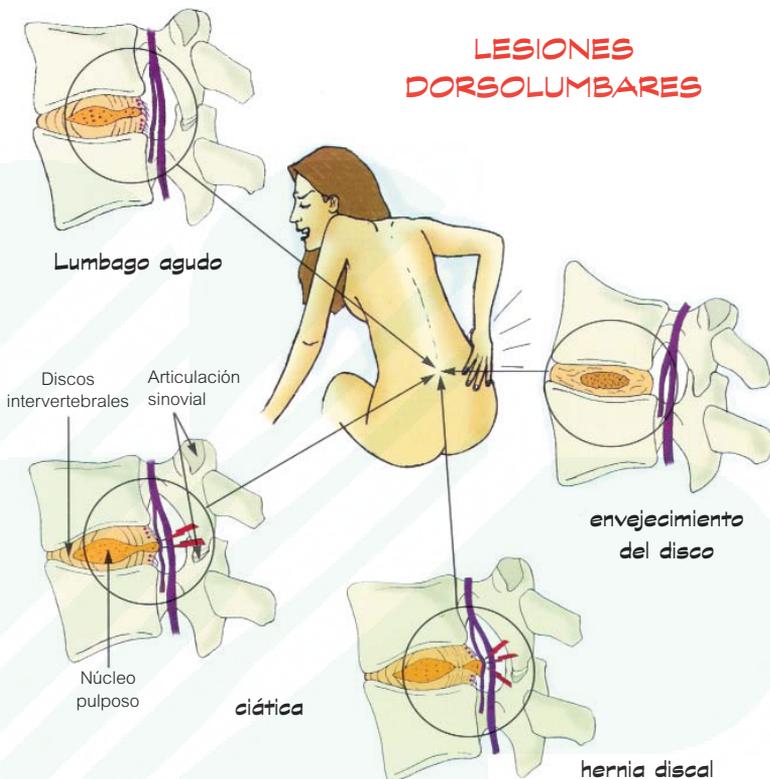
Trabajador



- Malos hábitos al manipular cargas.
- Desinformación o falta de formación.
- Patologías músculo-esqueléticas previas.
- Aptitud física disminuida: edad, embarazo, etc.
- Etc.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

El peligro de sobreesfuerzos va estar presente en sus actividades cuando tenga que mover, elevar, transportar o bajar cualquier material o carga (arrastre de productos a escaner, subirlos a la cinta, embolsaje de productos, reposición de productos en estanterías, etc). Esto podría producir ciertas lesiones, las cuales estarán en función de: el peso y forma del objeto, repetitividad de dicho esfuerzo, la forma de manipular la carga, etc.



Entre las consecuencias de estar sometido a sobreesfuerzos, se encuentran las siguientes:

- ✓ Por la carga soportada por la columna y su flexión hacia delante se producen en especial lesiones dorsolumbares: lumbalgias, ciática, hernias, etc.
- ✓ Por esfuerzos estáticos importantes (posturas incorrectas o mantenidas), desplazamientos reiterados, izado de la carga etc pueden producir: distensiones o roturas musculares o de ligamentos.
- ✓ Además, piense que una mala manipulación puede dar lugar a accidentes como: caídas, cortes, golpes, choques, etc., con sus consiguientes consecuencias, tales como fracturas, heridas, contracturas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

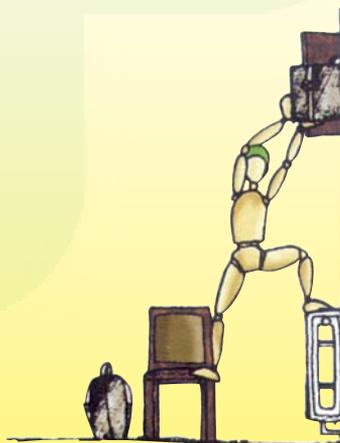
Cuando arrastre productos hacia el escaner, los suba a la cinta, los embolse, realice reposición de productos en estanterías, etc. o siempre que manipule algún objeto que pese, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones. Una buena estimación de los riesgos, una actitud prudente y la adopción de unos buenos hábitos al manipular productos, objetos o cargas, pueden evitarle muchos dolores de espalda.

✂ CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA

- ✓ Usted debe observar las características de las cargas antes de manipularlas, estimar los riesgos que puede conllevar y tomar las precauciones oportunas. Así, si es muy pesada, inestable o sin buen agarre utilice medios auxiliares, pídale ayuda a otro compañero, etc. Si la carga exteriormente cuenta con elementos peligrosos utilice guantes, si es frágil tenga cuidado de no darle golpes para evitar cortarse. Si transporta alguna caja y está mal cerrada extreme las precauciones... Si necesita trasladar varios objetos, haga varios viajes pero no se sobrecargue. Es mejor hacer dos traslados de 6 kg. cada uno que no uno de 12 kg.

✂ ESFUERZO REQUERIDO

- ✓ No manipule cargas estando en posición inestable, no se suba a sillas, escaleras de mano, estanterías etc., el esfuerzo es doble, ya que tiene que equilibrar su propio cuerpo más el de la carga.
- ✓ No realice torsiones del tronco, estiramientos, ... para levantar o depositar cargas, es mejor mover todo el cuerpo (lea las recomendaciones que le presentamos para la manipulación).



✂ EXIGENCIAS DE LA TAREA Y ORGANIZACIÓN

- ✓ Recuerde que estudiando los procesos productivos logrará que los recorridos con cargas sean lo más cortos posibles.

- ✓ Escáner: los hay de varios tipos: horizontal, vertical, “pistola”, o los que permiten escanear los precios desde el carro. Si dispone de las dos últimas opciones, utilícelos aprovechando las ventajas que le ofrecen.
- ✓ Si usted repone productos, coloque los artículos que pesen menos en las baldas más altas de las estanterías, y las más pesadas en las intermedias.
- ✓ Si le es posible diseñe períodos de descanso apropiados.
- ✓ Tenga en cuenta la rotación de las tareas.
- ✓ Solicite la ayuda de otro u otros compañeros cuando el peso de la carga sea excesivo.

Entorno de trabajo

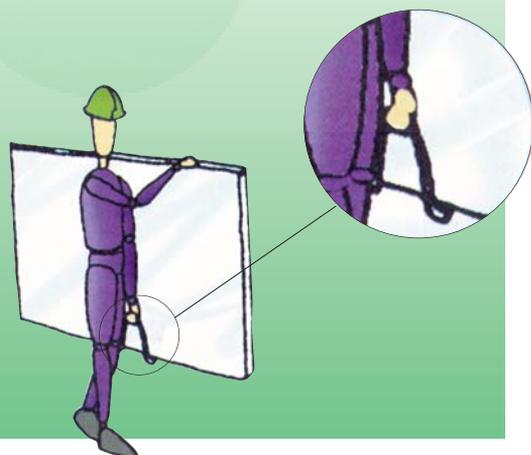
- ✓ Tenga en cuenta también los siguientes factores, extremando el cuidado para evitar posibles accidentes: Espacio libre, suelo o puntos de apoyo (homogeneidad, estabilidad), Iluminación.
- ✓ Evite subir a mano cargas por escaleras portátiles, escalas o similar.

Trabajador

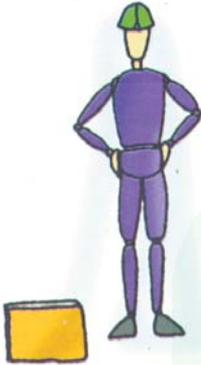
- ✓ Si tiene alguna falta de aptitud física para realizar determinadas tareas o si existe una patología o lesión músculo-esquelética previa, consulte al médico de su empresa.

- ✓ Forma de MANIPULAR cargas (productos, cajas, etc.): EVITE MALOS HABITOS y recuerde ¡No se haga el fuerte!. No tiene que demostrar nada a nadie, pero sí tiene que velar por su Salud.

- Emplee siempre que sea posible medios auxiliares.



Cuando levante las cargas de forma manual siga las siguientes instrucciones:



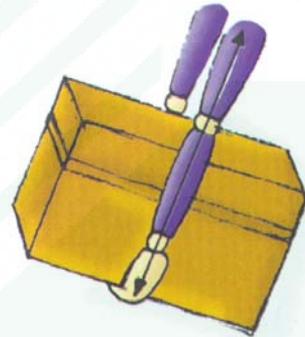
Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone



Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.



Flexionar las piernas doblando las rodillas



Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.



Colocar los cuerpos simétricamente

Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada.

Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.





Use los músculos más fuertes: brazos, piernas y muslos. Aproveche el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.

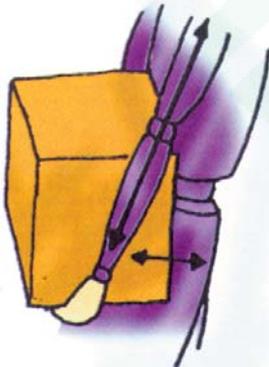
Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.



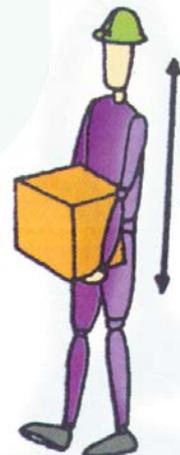
No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. Evite inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas.

Cuando transporte y sujete las cargas de forma manual siga las siguientes instrucciones:

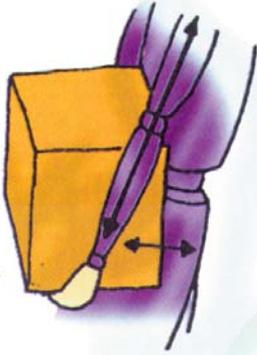
Aproxime la carga al cuerpo



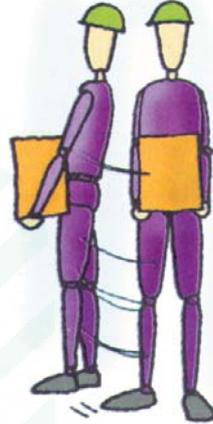
Transportar la carga manteniéndose erguido



Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.



Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

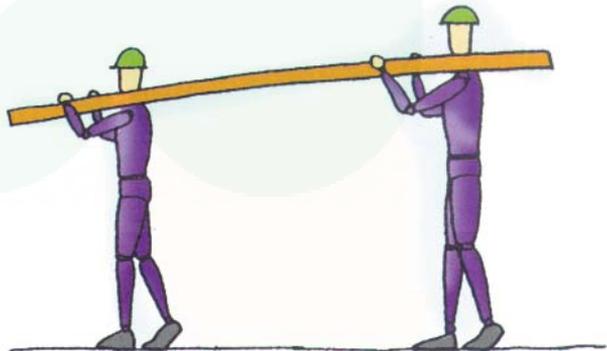


Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro



Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos

Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié



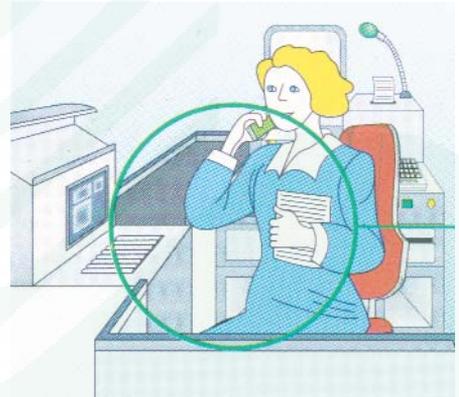
En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha

POSTURAS

DEFINICIÓN

Por posturas inadecuadas se entiende las posiciones del cuerpo fijas o restringidas, las posturas que sobrecargan los músculos y los tendones, las posturas que cargan las articulaciones de una manera asimétrica, las que producen una elevada carga estática muscular y las que nos hacen adoptar ángulos articulares alejados de los funcionales

Por ejemplo: al realizar algunas operaciones, tales como: alcance del producto, escaneo, tecleo de productos, entrega de bolsas al cliente, recogida de tickets, cobro, entrega de cambio, etc., puede que adopte ángulos articulares inadecuados.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Características de la tarea o actividad	<ul style="list-style-type: none">- La demanda visual de la tarea puede obligar a forzar la postura para leer los caracteres de la pantalla- Las características de las tareas determinan los movimientos y las fuerzas a aplicar. Ej. Pasar por la cinta los productos, si no se hace de la manera adecuada promueve inclinaciones y torsiones del tronco.
Organización del trabajo	El ritmo, la duración de la tarea, pausas, etc, determinan el mantenimiento, frecuencia, etc., de una determinada postura.

Configuración del puesto de trabajo.

- Espacio libre insuficiente: Ej. no hay sitio suficiente debajo de la mesa para meter las piernas o moverlas libremente.
- Planos de trabajo inadecuados a la tarea que se realiza. Ej mesa muy baja, o alta
- Planos de trabajo distintos para el trabajo que se realiza con un brazo y el que se realiza con el otro, con lo que se carga más una parte del cuerpo.
- Alcances alejados del óptimo: Ej, los útiles están dispuestos de manera que cuesta mucho alcanzarlos, realizando posturas inadecuadas (estiramientos, torsiones, etc.).
- Diseño o ubicación inadecuado de los elementos que componen el puesto de trabajo: silla, mesa, cinta transportadora, etc,

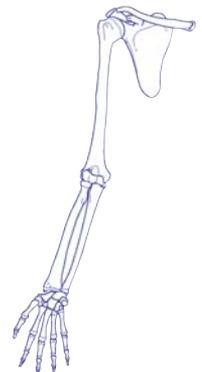
Trabajador

- Malos hábitos en el trabajo:
- No regular los equipos de trabajo. Ej la silla, la pantalla, etc.
 - Utilizar de manera inadecuada los equipos: sentarse en el filo de la silla...
 - No valerse de los medios a emplear: rodillos para pasar los productos...
 - Manipular los productos u objetos inadecuadamente.
 - No ordenar o disponer a mano los útiles a utilizar.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

La adopción de posturas forzadas y el estatismo postural producen fatiga física, pudiéndose traducir en trastornos músculo-esqueléticos (huesos, articulaciones, tendones o músculos).

- ✓ Problemas de espalda: cervicales, dorsalgias, lumbalgias
- ✓ Problemas en extremidades superiores: hombros, brazos, muñecas.
- ✓ Problemas en extremidades inferiores: rodillas, varices...



MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Cuide la postura que mantiene en el trabajo y elimine los malos hábitos. Observe los requerimientos de las tareas que realiza y los equipos de trabajo de los que dispone para llevarlas a cabo, observe también los movimientos y las posturas que usted mantiene mientras las realiza y modifique aquellas que sean inadecuadas. Para ayudarle le exponemos las siguientes recomendaciones:

CONFIGURACIÓN DEL PUESTO

Espacio de trabajo

- ✓ Ha de permitir la posición de pie y sentado. Cambie usted de posición, alterne la de sentado y la de de pie.
- ✓ Usted ha de disponer de espacio de trabajo suficiente para:
 - Pasar fácilmente las piernas bajo los planos de trabajo.
 - Poder desplazar el asiento.
 - Alcanzar con facilidad los equipos.
 - Poder entrar y salir cómodamente del puesto de trabajo.

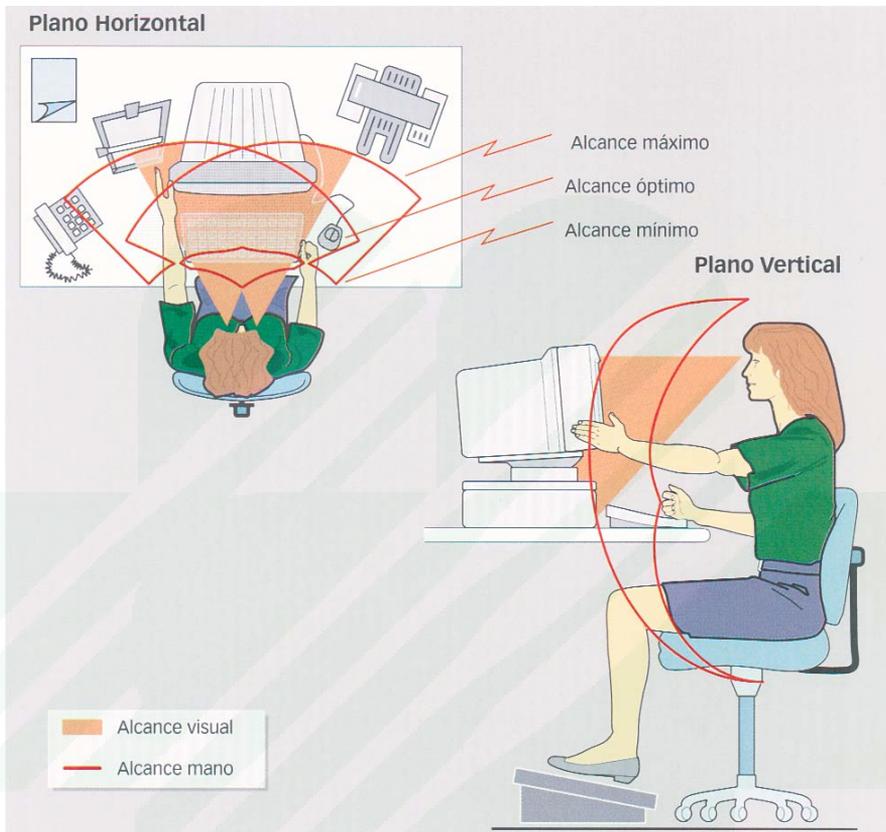
Altura de los planos de trabajo

- ✓ La altura adecuada del plano de trabajo es la correspondiente a la altura del codo +/- 10 cm.
- ✓ Ha de permitir ajustarse dentro de los siguientes rangos:
 - 95 a 117 cm. respecto al suelo, en posición en pie.
 - 55 a 75 cm. respecto al apoyapiés, en posición sentada.

Alcances

- ✓ Los elementos manipulados por usted se deben situar dentro de la zona de "alcance óptimo". Siendo los alcances adecuados:

- Máximo: de 55 a 65 cm. a partir de los hombros.
- Óptimo: de 35 a 45 cm. a partir del codo flexionado.



Equipos de trabajo

Hagamos un repaso por los distintos elementos que se suelen encontrar en la mayoría de los puestos típicos de caja. Las características, ubicación y mal uso de ellos le puede llevar a adoptar malos hábitos posturales. Ubique adecuadamente y regule los elementos que se presten a ello y benefíciese de los diseños ergonómicos con un uso adecuado.

Los elementos que componen el puesto han de integrarse de forma coherente y considerando criterios ergonómicos:

✓ Mesa portacarga

- Debe contar con la amplitud suficiente para disponer las herramientas necesarias. Mantenga el orden y la limpieza, no deje cosas por medio que le obstaculice acceder a las cosas que en verdad utiliza.

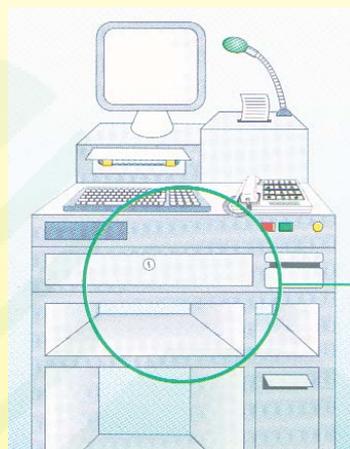
- Usted debe contar con espacio suficiente para apoyar las muñecas y colocar las piernas.

✓ Cajón

- Su ubicación, altura, y tamaño han de ser adecuados a las necesidades, no obstaculizando el paso de las rodillas bajo la superficie de trabajo.

✓ Lector láser o escáner

- La altura debe ser compatible con la posición sentado / de pie.
- Regule la silla para no forzar posturas.



✓ Caja registradora

- Son aconsejables las cajas con elementos modulares, porque permiten la adaptación a diferentes necesidades.

✓ Teclado

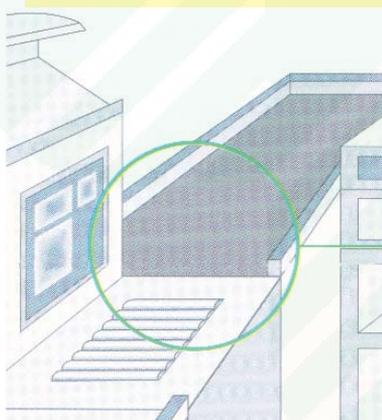
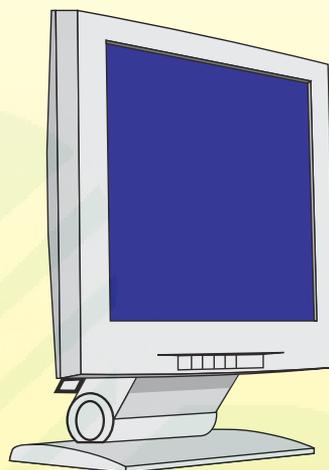
- La forma mas recomendable es la plana.
- Recomendablemente Móvil e inclinable (entre 0º y 15º). Regúlelo para su comodidad.
- Es preferible que teclado y gaveta sean independientes
- Apoye las manos en el teclado de manera que brazo y antebrazo formen un ángulo de 90º.
- Las teclas han de tener el tamaño, forma y posición adecuada, y la fuerza que requieren para su accionamiento han de permitirle un tecleo fácil y preciso.



- Altura máxima de 3 cm. respecto a la superficie donde se apoye la muñeca (medida respecto a la fila central de las teclas).
- Usted debe de cuidar que la posición de la mano sea lo más natural posible mientras teclea.

✓ Dispositivo de presentación de datos o "display"

- Su posición respecto a la línea de la mirada ha de ser la adecuada y los caracteres han de ser fácilmente legibles. Regule la nitidez de los caracteres y si le es posible la dirección del display, eso le evitará posiciones inadecuadas del cuello y torsiones del tronco.



✓ Cinta transportadora

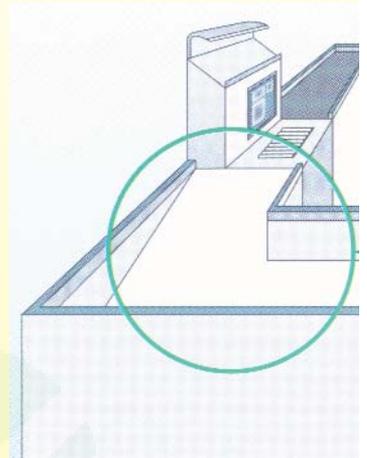
- Utilice los rodillos para ayudarse en el movimiento de productos desde la cinta al escaner.

✓ Mandos

- Han de ser de fácil identificación y uso.
- Resistentes a accionamiento involuntario.
- Conviene integrar los mecanismos de pedal en el reposapiés.

✓ Faldón

- Se recomienda la integración de los mecanismos en la estructura, facilitando la omisión del faldón.
- En caso de haberlo, sus dimensiones le han de permitir la colocación de las piernas bajo el plano de trabajo y evitar golpes u obstáculos para las rodillas.



✓ Zona de embalaje

- Es recomendable la disposición de rampa evitando la acumulación de productos al final de la cinta.

✓ Asiento

- Con tapizado de material transpirable y preferentemente rugoso.
- Acolchado, relativamente duro y plano.
- Borde anterior redondeado y flexible, para no presionar en los muslos. No se siente en el borde.
- Giratorio y con pie estable a ser posible de 5 ruedas, que facilite sus movimientos con estabilidad, permitiéndole acceder a objetos sin movimientos bruscos.
- Regulable en altura. Regúlelo a la posición de pie o sentado cuantas veces sea necesario. Regúlelo también cada vez que se incorpore a su puesto, tal vez el compañero que antes lo ocupaba no tiene su misma estatura.

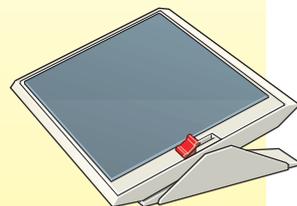


- El respaldo ha de ser también regulable, y tener apoyo lumbar. También es recomendable que sea abatible, permitiendo deslizar el asiento bajo el mueble y alternar la postura de pie y sentado.
- Los reglajes han de ser fiables y facilitar maniobras sencillas, cómodas y rápidas.

Recuerde: elimine malos hábitos al sentarse, por muy ergonómico que sea el asiento, no puede hacer que usted adopte una buena postura si no pone de su parte: no se siente en el borde, mantenga la espalda recta, los pies apoyados en el suelo o reposapiés, de manera que el ángulo de flexión de la rodilla sea de 90º, gradúe la silla respecto a la mesa...

✓ Reposapiés

- Es recomendable que sea independiente o integrado en el mueble, pero no en el asiento, ya que cuando usted adopte la posición de pié debe usarlo también para mantener alternativamente un pie descansando.
- Debe permitirle inclinarlo a su gusto.



- ✓ Así mismo, los demás elementos de los que suele constar el puesto de caja, como son: **Impresora de precios, Gaveta de dinero, Lector de tarjetas, Detector de billetes falsos, Interfono, Cajetín de seguridad** han de integrarse armoniosamente con los demás elementos, y su tamaño, ubicación, etc. han de permitirle su fácil y cómoda utilización.

✍ **ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

✓ Información y formación sobre los métodos de trabajo

- Pida la información necesaria para interactuar adecuadamente con los equipos.

✓ Rotación de cajeros/as

- Disminuir carga física y mental asociada a “cajas calientes”.
- Alternar puesto de caja con otras tareas, especialmente viernes y sábados.
- Diseñar procedimientos de distribución de flujos de cajas y relevos.

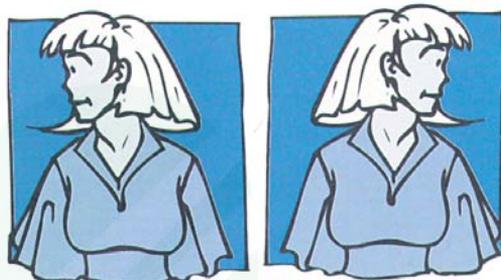
✓ Cambio de posición: alterne la posición sentado / en pié.

✓ Pausas

- Es conveniente minimizar el efecto de la carga de trabajo, facilitando la introducción de minipausas.
- Utilice las pausas para realizar algún ejercicio de cuello o brazos que le relaje.



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...)



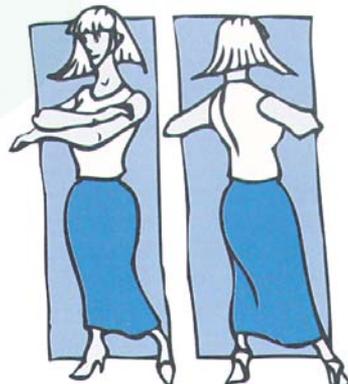
INCLINAR LATERALMENTE LA CABEZA A DERECHA E IZQUIERDA (COMO SI DUDARA: ...QUIZÁS...)



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

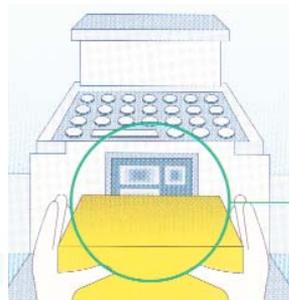


BRAZOS A LA ALTURA DEL PECHO, CON LOS CODOS FLEXIONADOS Y UN ANTEBRAZO SOBRE EL OTRO. DIRIGIR AL MÁXIMO LOS CODOS HACIA ATRÁS. VUELTA A LA POSICIÓN DE PARTIDA

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

DEFINICIÓN

El concepto de movimiento repetitivo se asocia a la realización continuada de ciclos de trabajo similares; cada ciclo de trabajo se parece al siguiente en la secuencia temporal, en el patrón de fuerzas aplicado y en las características de los movimientos.



La ejecución frecuente de movimientos como agarres, giros, alcances, extensiones, provoca una tensión excesiva sobre músculos, nervios, tendones y articulaciones que pueden originar diversas dolencias en estos tejidos y estructuras.

CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Tarea	<ul style="list-style-type: none">- Posturas inadecuadas adoptadas durante la ejecución de la tarea.- Porcentaje de tiempo que se está en cada postura.- Repetitividad y frecuencia de movimientos.- Posiciones inadecuadas de cada segmento corporal: cuello, mano-muñeca, etc.
Configuración de puesto de trabajo	<ul style="list-style-type: none">- Planos inadecuados.- Alcances inadecuados.- Equipos inadecuados.
Trabajador	<ul style="list-style-type: none">- Malos hábitos.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

Lesiones: cervicales, extremidades superiores: brazo, mano-muñeca, hombro.

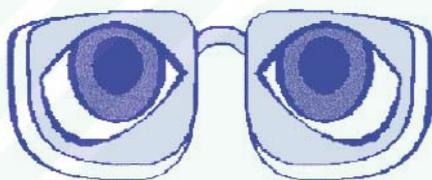
MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

- ✓ Evite ángulos no naturales al manipular equipos de trabajo o asir productos.
- ✓ Realice pausas.
- ✓ Alterne con otras tareas.

CARGA VISUAL: EXPOSICIÓN A MALAS CONDICIONES DE ILUMINACIÓN, MALA UBICACIÓN O DISPOSICIÓN DE LOS ELEMENTOS DE TRABAJO. EFECTO: FATIGA VISUAL

DEFINICIÓN

El/la trabajador/a al realizar tareas de larga duración con requerimientos visuales acompañados de unas malas condiciones de iluminación (reflejos, nivel de iluminación inadecuado...), y / o una mala configuración de los elementos del puesto (planos, inclinación de la pantalla etc.), puede padecer lo que se conoce bajo la denominación de fatiga visual, con la consiguiente alteración de su capacidad visual después de haber realizado la tarea durante un tiempo determinado, apareciendo también otros síntomas como por ejemplo dolor de cabeza, etc.



CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Iluminación

- Un nivel de iluminación inadecuado
- Deslumbramientos, reflejos y sombras.
- Mala ubicación de luminaria o puesto de trabajo
- Direccionalidad de la luz: desequilibrio de luz difusa y direccional que perjudiquen la percepción de los contrastes, profundidad o distancia entre objetos en la zona de trabajo.
- Fuentes de luz que producen oscilaciones en la emisión del flujo luminoso.

<p>Configuración del puesto de trabajo: Planos, silla, mesa, monitor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Altura de silla no acorde con el plano de trabajo y con la cómoda visualización de los caracteres del monitor. - Mala ubicación, orientación del monitor. - Inadecuación en brillo, contraste y / o color del monitor que impide la buena visibilidad. - Legibilidad mala de los caracteres: Tamaño, definición, estabilidad... - Inadecuación en brillo, contraste y / o color del monitor que impide la buena visibilidad.
<p>Tarea</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición prolongada a tareas que exigen forzar la vista. - Falta de pausas o minipausas
<p>Trabajador</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No informar de anomalías. - No regular los elementos del puesto para evitar reflejos, adecuar planos, adecuar brillo, color etc. No usar gafas o lentillas en caso de tener alguna falta de la vista. - No acudir al especialista en caso de notar molestias o alteraciones en la vista.

CONSECUENCIAS: daños o lesiones para el trabajador

La consecuencia fundamental de estar sometido a esfuerzos de tipo visual, se denomina FATIGA VISUAL.

La fatiga visual es una modificación funcional, de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual. Los síntomas se sitúan a tres niveles:

- ✓ **Molestias oculares: tensión, pesadez parpebral, pesadez de ojos, picores, quemazón, necesidad de frotarse los ojos, somnolencia, escozor ocular, aumento del parpadeo...**

- ✓ **Trastornos visuales:** borrosidad de los caracteres que se tienen que percibir en las pantallas.
- ✓ **Síntomas extraoculares:** cefaleas, vértigos y sensaciones de desasosiego y ansiedad, molestias en la nuca y en la columna vertebral.

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

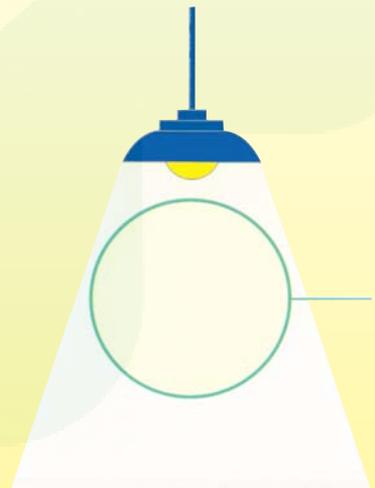
Tenga en cuenta que en la fatiga visual influyen muchos factores, intente controlar todos los que estén en su mano, para forzar lo menos posible la vista, así se cansará menos y evitará padecer los síntomas citados anteriormente.

Seguidamente le informamos sobre factores que pueden afectarle en este sentido, proponiéndole algunas medidas a adoptar:

CONDICIONES DE ILUMINACIÓN

La iluminación ha de adaptarse a las zonas de permanencia, tareas, y capacidad visual de los trabajadores.

- ✓ La iluminación natural es la más aconsejable, si esta no es suficiente ha de complementarse con una luz artificial adecuada y si hiciese falta con luz localizada. Si usted observa que la luz en su puesto de trabajo es insuficiente, o que alguna luminaria esta rota, fundida, sucia o en mal estado, informe a su superior.



- ✓ Intensidad, niveles mínimos, según la tarea a realizar:

Zonas según exigencia visual de la tarea	Nivel mínimo (lux)
Exigencias bajas.	100
Exigencias moderadas.	200
Exigencias altas.	500
Exigencias muy altas.	1000

El valor recomendado de nivel de iluminación para el puesto de caja es aproximadamente de 500 lux.

- ✓ Observe que es uniforme la distribución de los niveles de iluminación, dentro de la zona de trabajo y entre ésta y sus alrededores. Así usted no tendrá que acomodarse continuamente a distintos niveles al mirar a un lado u otro, y por consiguiente se fatigará menos.
- ✓ Evite deslumbramientos directos e indirectos, reflejos y proyección de sombras en su campo visual, en especial en mesa, teclado, display de caja registradora y pantalla del escáner.
- ✓ Observe la situación y orientación tanto de las fuentes luminosas como de su puesto de trabajo y cerciórese de lo siguiente:
 - Intente que le llegue la luz lateralmente, a ser posible por ambos lados, facilitando el trabajo con ambas manos.
 - Evite luces en perpendicular a la línea de la mirada. Si esto tuviera lugar proponga la utilización de persianas, cortinas, etc. en las ventanas, o bien, utilizar difusores o apantallamientos de las fuentes de luz brillantes.
- ✓ Si observa fuentes de luz que producen oscilaciones en la emisión del flujo luminoso, ejemplo tubos fluorescentes con parpadeos, informe a su superior.

✂ ELEMENTOS DEL PUESTO DE TRABAJO

- ✓ Regule la silla, y acomódelas al plano de trabajo y que le permita la visualización cómoda de los caracteres del monitor.
- ✓ Oriente, regule e incline el display o monitor con dos objetivos fundamentales: su visión cómoda y evitar reflejos de luces
- ✓ Regule el brillo, contraste y color del monitor.
- ✓ Si el tamaño, la definición de los caracteres o su estabilidad (parpadeos) no son los adecuados comuníquelo



TAREA

- ✓ Si le es posible, alterne tareas de diferentes requerimientos visuales.
- ✓ Siempre que le sea posible, por ejemplo mientras no tiene clientes en la caja, aproveche para cerrar unos segundos los ojos. Relaje de vez en cuando los ojos y cuello.

TRABAJO

- ✓ Si observa alguna anomalía en las fuentes de luz que afectan a su puesto de trabajo: insuficiencia, deterioro, suciedad, efectos estroboscópicos, luces que inciden en la línea de su mirada, etc., comuníquelo a su superior inmediato.
- ✓ Si observa que siente molestias en los ojos, o alguna alteración en la visión consulte con el médico.
- ✓ Si necesita gafas, utilícelas también en el trabajo.



