



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



HIPERMERCADOS

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Confederación de Empresarios de Ceuta
Agencia para la promoción de la Salud y Seguridad en el Trabajo
Coordinador: D. José M^a Gómez Muñoz
Técnico de Prevención: D. Pedro Segura Galán

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



ÍNDICE

- [Introducción.](#)
- [Transporte en hipermercados](#)
- [Labores de almacén](#)
- [Reponedor](#)
- [Encargado de limpieza](#)
- [Personal de información](#)
- [Operador de caja](#)
- [Encargado de charcutería](#)
- [Encargado de carnicería](#)
- [Personal de pescadería](#)
- [Obrador de panadería](#)
- [Vendedor de productos frescos](#)
- [Azafatas de hipermercados](#)
- [Personal de cafetería](#)
- [Personal de seguridad](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



INTRODUCCIÓN

- El presente documento tiene la finalidad de adentrarnos en un sector muy utilizado en la vida diaria y que por norma general, debido a la gran cantidad de trabajadores que se encuentran realizando su jornada laboral en él, se generan una serie de riesgos para la salud y seguridad de los mismos tanto de forma individual en el puesto de trabajo como de forma conjunta que es obligatorio hacer una parada para introducirnos e informarnos de cual es la formula mas segura de realizar dichas tareas adecuadamente. Nos referimos a las labores en Hipermercados.

Debemos partir de la base, reconociendo las actividades en los hipermercados se conjuntan a veces como una gran empresa, donde se ejecutan diversas labores de todo tipo, donde se realizan trabajos con maquinas de diversa índole y características, donde cada labor genera una serie de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores, donde dichos riesgos no solo afecta a los trabajadores expuestos, sino a todos aquellos que se encuentren como compradores en la gran superficie, en resumen una zona de trabajo donde se ejecutan diversas labores.

Dentro de los Hipermercados conocidos también como grandes superficies encontramos puestos de trabajos muy variados como son los encargados de charcutería, pescadería, panadería, personal encargado de la seguridad del centro, personal de información, encargados del transporte de las mercancías al centro de ventas, labores de almacén y reposición de los productos y como no los operadores de caja entre otros.

Como norma general, los trabajadores que realizan las labores en un Hipermercado sufren una serie de riesgos que varia bastante según el puesto de trabajo que ocupe, entre los que podemos encontrar riesgos por posturas continuadas de pie, posturas forzadas, caídas al mismo nivel, levantamiento de peso de forma manual, atropellos, caída de objetos por manipulación, riesgos generados por factores psicosociales, estrés, ritmos altos de trabajo, exposición a temperaturas extremas, etc...

El acceso a este documento nos supondrá conseguir el objetivo de facilitar la información sobre Prevención de Riesgos Laborales dentro de este gran sector, permitir la consulta y la información sobre aquellas dudas que puedan tener tanto empresarios como trabajadores con el fin de aclarar aquellas lagunas que en muchísimas ocasiones influyen de forma negativa en la aparición de accidentes laborales, integrando de esta forma en la empresa y en los trabajadores una cultura preventiva actuando de forma eficaz sobre los riegos que afectan tanto a ellos como al medio ambiente.

[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCION
DE RIESGOS
LABORALES**



[Ir al índice](#)

RIESGOS EN LABORES DE TRANSPORTES

Caída de objetos por desplome

Caída de objetos por manipulación

Caídas a distinto nivel

Caídas al mismo nivel

Atropellos o golpes con vehículos

Golpes o cortes con herramientas

Exposición a temperaturas extremas

Atrapamientos por y entre objetos

Contactos térmicos

Atrapamientos por vuelco de la maquinaria

SOBRESFUERZOS

Exposición al ruido y a las vibraciones

Fatiga física y mental

Incendios y explosiones

Accidentes de tráfico

TRANSPORTES

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1

Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Una de las principales labores dentro de un grupo de hipermercados son los transportes para abastecer el almacén de productos del mismo, pero que conlleva una serie de riesgos anteriormente expuestos que hay que tener en cuenta para evitar a toda costa los accidentes laborales.

Como riesgos más importantes en las labores de transportes nos podemos encontrar con los accidentes de tráfico, los atropellos o vuelcos de la maquinaria, las posturas forzadas, el estrés debido a la realización del reparto con una hora fijada, etc...

Otro factor a tener en cuenta son los productos transportados, ya que éstos pueden originar por su volumen, peso, características, etc... otra serie de riesgos añadidos que se pueden evitar llevando a cabo un plan de prevención para evitar aquellos daños que pueden sufrir los trabajadores.

Una vez expuestos los riesgos mas comunes en las labores de transporte de productos para hipermercados, pasaremos a detallar las medidas preventivas a llevar a cabo para conseguir que dichas actividades se realicen de forma segura y eficaz.



Medidas Preventivas en labores de transporte

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medias preventivas respecto a los métodos de trabajo

- ✓ El trabajador deberá contar con los permisos de conducción adecuados al vehículo y la carga que transporta, así como toda la información sobre reglamentación, rutas, sistemas de comunicación, etc...
- ✓ El conductor deberá extremar tanto las normas como las precauciones viales, haciendo hincapié cuando se transporten los productos en vehículos pesados por las circunstancias o por las cargas que se transportan.
- ✓ El conductor encargado de transportar la carga deberá respetar los tiempos y las pausas de conducción.
- ✓ Queda totalmente prohibido ingerir sustancias alcohólicas o consumir drogas.
- ✓ El trabajador deberá disponer de la ropa de trabajo adecuada para el transporte de los productos.

Medidas preventivas respecto al vehículo de transporte

- ✓ Antes de poner en marcha el vehículo de transporte el conductor deberá realizar un control visual del estado del mismo, para ello el conductor dispondrá de la formación necesaria y adecuada.
- ✓ El vehículo deberá contar con la reglamentación en orden y que demuestren que el vehículo ha pasado las inspecciones técnicas adecuadamente.
- ✓ Se comprobará a su vez que no existen defectos en el limitador de velocidad así como en el sistema de frenado, de señalización o el sistema de emisión de gases.
- ✓ El conductor comprobará los niveles de aceite, de líquido refrigerante del radiador y el líquido de frenos.
- ✓ A su vez comprobará todos los sistemas de luz del vehículo entre los que se encuentran las luces de posición, cortas, largas, nieblas, marcha atrás, freno e intermitentes.
- ✓ El conductor deberá asegurarse de mantener en perfectas condiciones de limpieza los cristales del vehículo y retrovisores, las gomas de los limpiaparabrisas así como los niveles en el depósito de agua.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Se comprobará periódicamente la presión de los neumáticos así como la profundidad del dibujo de las cubiertas.
- ✓ Se realizará en casos necesarios el control del paralelismo y equilibrado de las ruedas del vehículo.
- ✓ En cuanto a comprobaciones técnicas deberán realizarse periódicamente a los filtros, correas, manguitos, niveles de agua de la batería, comprobación de las bujías, niveles de aceite, niveles de gasolina, de anticongelante, etc...
- ☑ **Medidas preventivas de orden y limpieza**
- ✓ El vehículo para transportar los productos a los hipermercados deberá disponer de productos de limpieza más comunes como trapos, limpiaparabrisas, gamuzas, etc...
- ✓ De forma periódica se revisarán los limpiaparabrisas y su depósito de agua, las lunetas, el limpiado de las luminarias del vehículo, retrovisores, el interior del mismo, etc...
- ✓ La documentación del vehículo deberá encontrarse en un lugar seguro determinado.
- ✓ El vehículo deberá disponer de un botiquín de primeros auxilios tanto para el conductor como los pasajeros que puedan necesitar de servicios de curas menores comprobándose y reponiéndose cuando sea necesario.
- ☑ **Medidas preventivas en el manejo manual de cargas**
- ✓ El trabajador deberá apoyar los pies en el suelo firmemente.
- ✓ Separará los pies entre si una distancia equivalente a la que hay entre los hombros.
- ✓ Deberá doblar las rodillas para levantar el peso.
- ✓ La espalda deberá mantenerla recta, ejerciendo el levantamiento doblando las rodillas.
- ✓ El peso deberá levantarse de forma gradual enderezando las piernas.
- ✓ En caso de que la carga sea demasiado pesada se pedirá ayuda a un compañero.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Antes de levantar la carga, ésta deberá ser inspeccionada para comprobar su peso aproximado, si contiene bordes cortantes, clavos, astillas, etc...
- ✓ El equipo de protección individual que debe utilizar el trabajador son las botas de seguridad, guantes de protección y casco en caso de que exista riesgo de caída de objetos por desplome.
- ✓ La carga deberá ser transportada con el tronco lo mas recto posible y cerca del cuerpo.
- ☑ **Medidas preventivas contra el ruido y las vibraciones**
- ✓ Siempre que sea posible se realizará el encerramiento de aquellas fuentes que originen ruido.
- ✓ A su vez se colocarán adecuadamente barreras acústicas.
- ✓ Siempre que sea posible se reducirá el tiempo de exposición al ruido por parte de los trabajadores.
- ✓ Como norma general, los conductores pierden la funcionalidad de su oído izquierdo antes que el derecho, por lo cual se prestará más atención en la lucha contra la exposición al ruido que procede del exterior.
- ✓ En cuanto a la exposición a las vibraciones, el vehículo contará con los sistemas adecuados en sus asientos para minimizar las vibraciones a la hora de realizar los transportes.
- ☑ **Medidas preventivas de emergencias**
- ✓ Lo primordial es comprobar el tipo de emergencia y actuar en función de los daños causados tanto en el vehículo como en la carga, a sabiendas de que las personas son lo primero.
- ✓ Lo antes posible se dará la señal de alarma mediante teléfono de emergencia, fuerzas del orden público, bomberos, cruz roja, etc...
- ✓ El tipo de información primordial que se debe ofrecer a los servicios sanitarios es si hay heridos, cuantos heridos hay y que gravedad revisten, la clase de mercancía transportada, el lugar del accidente, las condiciones climatológicas, la duración de la inmovilización, etc...
- ✓ El trabajador deberá colaborar en todo momento con los servicios sanitarios o de orden público.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los conductores encargados de transportar los productos deberán estar debidamente formados e informados para reaccionar ante cualquier tipo de emergencia así como algún conato de incendio en el vehículo, capacitados para saber lo que deben hacer y lo que no deben hacer en este tipo de emergencia.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)

ALMACÉN DE HIPERMERCADOS

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Caída de materiales

Golpes o choques contra objetos

Atropellos con vehículo de carga e izado

Trastornos musculoesqueléticos

**Riesgos inherentes a
las operaciones de mantenimiento**

Vuelco de la maquinaria de carga

Trabajo a turnos o nocturno

Riesgo de incendios

Vuelco de las
estanterías

Exposición al ruido

EXPOSICIÓN AL POLVO

Sobreesfuerzos

Pisadas sobre objetos

Atrapamiento por y entre objetos

ALMACENES



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



A continuación detallaremos el centro neurálgico de los hipermercados como son los almacenes, el lugar donde se reciben todos los productos para su posterior venta que deben almacenarse de forma adecuada y ordenada para que no revistan ningún tipo de riesgo para los trabajadores.

En los almacenes nos encontramos con una gran diversidad de productos que deben almacenarse en conjunto, separados unos de otros por volúmenes, características, peso, etc... utilizándose para ello grandes estanterías que deben estar adecuadamente ancladas para evitar que éstas se desplomen debido al peso que soportan.

Pero no solo nos encontramos con los riesgos derivados de la carga de las estanterías, también nos encontramos con una serie de riesgos incluso más importantes como son los de atropellos con los vehículos de carga e izado, riesgos de incendios, exposición al polvo, el trabajo a turnos o nocturno, etc... en el que le prestaremos la atención necesaria.

Una vez expuesto de forma relativa los riesgos inherentes a las operaciones de almacenaje en los hipermercados, detallaremos las medidas preventivas más importantes para evitar que en estas labores se produzcan accidentes indeseados para los trabajadores.



Medidas Preventivas en almacenes de hipermercados



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Medidas preventivas en cuanto a orden y limpieza**
- ✓ Se deben eliminar cualquier rastro de suciedad dejando los pasillos completamente limpios y ordenados después de cada turno de trabajo.
- ✓ Verificar que los pasillos queden totalmente limpios de suciedades con las que se puedan resbalar u obstáculos con los que se puedan tropezar para conseguir que el lugar de trabajo sea seguro para los trabajadores.
- ✓ Los pasillos de los almacenes de hipermercados deberán estar debidamente delimitados mediante señalización.
- ✓ Los productos deberán estar adecuadamente almacenados por sus características, volumen, peso, productos, etc...
- Medidas por manipulación manual de cargas**
- ✓ Los trabajadores deben evitar las posturas forzadas de la cabeza intentando no mantenerla en la misma posición durante muchos minutos, girarla bruscamente, etc...
- ✓ Se deben evitar a toda costa las posturas forzadas no haciendo giros bruscos o inclinaciones indebidas.
- ✓ El levantamiento manual de cargas ha de realizarse de forma gradual, con la espalda recta, ejerciendo la fuerza con las piernas y con la carga pegada al cuerpo.
- ✓ Para evitar daños en las muñecas la carga deberá levantarse con todos los dedos de la mano, no solo con dos o tres.
- Medidas preventivas en el lugar de trabajo**
- ✓ Las zonas de paso, las salidas y las vías de circulación de los almacenes, especialmente las salidas y vías de circulación, deberán permanecer libres de obstáculos para que sean posible utilizarlas en caso de emergencia.
- ✓ Las zonas de paso o de tránsito tanto peatonal como para la maquinaria de carga e izado deberán estar debidamente señalizadas y separadas para evitar atropellos indeseados.
- ✓ El almacén deberá estar debidamente iluminado.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Si en las labores de almacén se genera un nivel alto de ruido debido a la utilización de maquinaria de carga e izado, se tomarán las medidas oportunas protegiendo a los trabajadores de dicha exposición.
- ☑ **Medidas de higiene personal**
- ✓ Los trabajadores encargados de las labores de almacén, deberán utilizar la ropa de trabajo adecuada a los trabajos de carga y descarga.
- ✓ Los encargados de realizar las labores de carga y descarga, colocación de productos, etc... deberán utilizar guantes de protección, desechando aquellos que estén rotos o deteriorados.
- ✓ Los trabajadores que realicen las labores en el almacén deberán obtener el carné de manipulador de alimentos.
- ☑ **Medidas de emergencia**
- ✓ El almacén deberá contar con un botiquín de primeros auxilios con el contenido adecuado.
- ✓ En un lugar adecuado del almacén de fácil localización y visibilidad se dispondrán los números de teléfono necesarios en caso de que ocurriera algún accidente.
- ✓ Se contará con un Plan de Emergencias que disponga de una planificación detallada de los pasos a seguir y las funciones a realizar en caso de que ocurriera cualquier tipo de emergencia.
- ✓ El personal deberá estar capacitado y preparado adecuadamente para actuar de forma correcta en caso de que se produjera alguna emergencia.
- ✓ El almacén contará a su vez con una instalación de iluminación de emergencias.
- ✓ A su vez, contará con los dispositivos de lucha contra incendios adecuados.
- ✓ En caso de presencia de humo, el personal se moverá gateando, cubriéndose la boca y la nariz con un pañuelo o con una toalla.
- ✓ Se contará con un punto de reunión en la calle o un lugar seguro en el Plan de Emergencia.
- ☑ **Medidas en la utilización de maquinaria**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ La maquinaria utilizada en las labores de almacén deberán contar con el “marcado CE”.
- ✓ La maquinaria deberá mantenerse en perfecto estado de funcionamiento.
- ✓ El personal encargado de utilizar cualquier tipo de maquinaria en las labores de almacén deberá conocer a fondo su funcionamiento, siguiendo estrictamente las instrucciones de uso facilitado por el fabricante y las normas en cuanto a su seguridad, mantenimiento, reparación, verificación, etc...
- ✓ La maquinaria a utilizar para las labores de almacén, deberán permanecer totalmente paradas cuando no se estén utilizando.
- ✓ La maquinaria para el izado de cajas o productos utilizan liquido refrigerantes, por ello el operario debe vigilar que no se produzcan vertidos o derrames que puedan originar resbalones.
- ✓ Para utilizar dicha maquinaria, deberá comprobarse antes que dispones de todas las carcasas de protección instaladas, así como los resguardos adecuados.
- ✓ En cuanto a las operaciones de mantenimiento de la maquinaria, éstas serán realizadas solamente por personal especializado y cualificado, tomando las medidas oportunas para que en ningún momento se pueda poner en funcionamiento de forma accidental.
- ✓ Toda la maquinaria utilizada en las labores de almacén deberán disponer de dispositivos de accionamiento, puesta en marcha, parada de emergencia, etc... al alcance del operario que la utiliza.
- ✓ El operario que utilice la maquinaria en las labores de almacén deberá utilizar la ropa de trabajo adecuada, bien ajustada, que no tengan ni desgarros ni colgantes para evitar enganches o atrapamientos.
- ✓ En cuanto a la utilización de las carretillas manuales, éstas no podrán utilizarse con las manos o el calzado húmedos de grasas.
- ✓ La carretilla elevadora deberá disponer de elementos de seguridad como resguardos, frenos, sistemas protectores del tubo de escape, purificador de gases, etc...
- ✓ La velocidad de dichas carretillas no superará los 20 Km/h en exteriores y los 10 Km/h en interiores.
- Equipos de protección individual**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los equipos de protección individual deben disponer del “marcado CE”.
- ✓ Deberá informar de forma inmediata a sus superiores cuando detecte cualquier anomalía o defecto en el equipo de protección individual.
- ✓ En caso de utilización de protectores auditivos, el operario deberá colocárselos adecuadamente.
- ✓ Cuando exista el riesgo de caída de objetos por desplome, el operario deberá utilizar un casco protector.
- ☑ **Medidas preventivas psicosociales**
- ✓ Queda totalmente prohibido trabajar de forma interrumpida durante largos periodos de tiempo.
- ✓ Se realizarán las pausas oportunas en el trabajo.
- ✓ Se mantendrá una buena organización en el trabajo.
- ✓ Las labores en el almacén deberán estar debidamente planificadas.
- ☑ **Manipulación de cargas**
- ✓ Antes de manipular cualquier tipo de carga, el operario deberá proteger sus manos por medio de guantes protectores adecuados.
- ✓ A la hora de manejar objetos pesados, el operario utilizará calzado de seguridad.
- ✓ El peso debe levantarse con las piernas ligeramente separadas, situando el peso cerca del cuerpo, doblando las piernas, agarrándolo y elevándolo, haciendo la fuerza con las piernas mientras se mantiene la espalda recta para evitar posturas inadecuadas y sobreesfuerzos.
- ✓ Si se transporta materiales pesados, se debe solicitar un cinturón o faja contra los sobreesfuerzos, de esta forma evitaremos las lesiones como lumbalgias.
- ✓ Todos los equipos de elevación y transporte deben ser periódicamente revisados y comprobados.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



REPONEDOR

*Riesgos derivados del orden
y limpieza*

Falta de planificación del trabajo

Utilización de transpaletas manuales

Cambios bruscos de temperatura
al salir y entrar en la cámara frigorífica

Caídas al mismo nivel

Caídas a distinto nivel

Manipulación manual de cargas

Esfuerzos repetitivos

Golpes o cortes
con objetos

Riesgos eléctricos

**FATIGA FÍSICA POR
SOBRESFUERZOS**

Riesgos de incendio y otras
emergencias

Utilización de escaleras de mano

**Caída de objetos por desplome o por manipulación
REPONEDOR**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



En esta ocasión, trataremos de detallar las labores y por consiguiente los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las labores que realizan los reponedores de los hipermercados, una de las tareas mas importantes y a la vez que menos atención se le presta a la hora de entender y comprender la importancia de una buena labor.

Los reponedores son los encargados de manipular todo tipo de productos desde el almacén hasta colocarlos debidamente en las estanterías del hipermercado para su venta directa, con lo cual realizan labores de manipulación manual de cargas, posturas forzadas, con tiempo límite, etc... utilizando para ello transpaletas manuales, carros de mano, escaleras de mano... y todas estas labores las realizan en la mayoría de las ocasiones con clientes alrededor, con lo cual la extrema precaución que deben adoptar es mas importante si cabe.

Como norma general, en los trabajos que realizan los reponedores de hipermercados nos podemos encontrar con una diversidad de riesgos como los de caídas al mismo y a distinto nivel, manipulación manual de cargas, riesgos derivados de la utilización de transpaletas manuales, riesgos de incendios u otras emergencias, caída de objetos por desplome, los riesgos derivados en las labores de almacén, etc...

Como vemos, no es menos importante la cantidad y diversidad de riesgos a los que se ven sometidos los reponedores, por esta razón pasaremos a detallar detenidamente las medidas preventivas más importantes para evitar daños en la salud y riesgo en la seguridad de los trabajadores.



Medidas Preventivas para reponedores de hipermercados

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas generales

- ✓ Cuando en el encargado de reponer los productos tenga que utilizar una escalera de mano lo hará de forma totalmente segura para no poner en peligro su seguridad y la de las personas que se encuentren alrededor.
- ✓ En cuanto a los accesos improvisados, éstos se deben evitar, así como la pila de cajas, cartones, sillas o mesas para eliminar el riesgo de caída del trabajador.
- ✓ Cuando el reponedor tenga que utilizar una escalera de manos para la colocación de los productos en las estanterías se asegurará de fijar los puntos de apoyo adecuadamente, comprobando antes de que éstos son antideslizantes.
- ✓ En cuanto a las escaleras de tijeras, éstas contarán con elementos de seguridad que impidan su apertura total al ser utilizadas por el trabajador, no debiéndose usar como escaleras de apoyo.
- ✓ A la hora de realizar el ascenso o el descenso de las escaleras cuando se realicen las labores de repuesto, el trabajador la realizará siempre de frente a la misma.
- ✓ El trabajador tiene prohibido transportar cargas que puedan comprometer a la estabilidad del mismo.
- ✓ El trabajador encargado de reponer las estanterías deberá saber que tipo de escalera manual ha de utilizar en todo momento a sabiendas del tipo de escalera por sus características, el tipo de estantería al que esta accediendo, el producto según sus características y volumen, etc...
- ✓ Cuando un trabajador esté en las inmediaciones de una estantería que se esta cayendo o volcando, debe saber que nunca ha de pararla con las manos.
- ✓ Antes de realizar las labores de reponedor, el trabajador encargado de dichas tareas comprobará que las estanterías a las que tiene que acceder están adecuadamente sujetas y que no existe el riesgo de vuelco o basculamiento de la misma.
- ✓ En cuanto a las labores de los reponedores, éstos deberán disponer de un trabajo ya organizado y cualificado para evitar cambios en las tareas y decisiones de última hora que pueden perjudicar en la seguridad de los mismos.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Cuando se utilicen transpaletas manuales, el trabajador deberá cerciorarse de que a su alrededor no se encuentren otras personas como por ejemplo clientes para evitar poner en peligro la seguridad y la salud de los mismos.
- ✓ Cuando los reponedores tengan que manipular cargas manualmente, deberán protegerse las manos adecuadamente con unos guantes protectores.
- ✓ En las labores del reponedor es posible que en más de una ocasión sufran algún tipo de resbalón mientras transporta la carga, para evitar los posibles daños de una caída indeseada el trabajador utilizará un calzado antideslizante adecuado.
- ✓ En cuanto al levantamiento de peso, éste deberá realizarse con las piernas ligeramente separadas, situando el peso cerca del cuerpo, doblando las piernas, agarrándolo y elevándolo, haciendo la fuerza con las piernas mientras se mantiene la espalda recta para evitar posturas inadecuadas y sobreesfuerzos.
- ✓ Si el trabajador debe transportar materiales pesados, deberá solicitar un cinturón o faja contra los sobreesfuerzos, de esta forma evitaremos las lesiones como lumbalgias.
- ✓ Todos los equipos de elevación y transporte deben ser periódicamente revisados y comprobados por el personal cualificado y preparado para tales fines.
- ✓ A la hora de colocar los productos, el reponedor deberá comprobar que están debidamente colocados según el tipo, características, volumen, etc... pero sobre todo averiguar que no exista el riesgo de caída de los mismos.
- ✓ Si las estanterías contienen cajones, éstos se deben deslizar suavemente sin que el trabajador tenga que realizar esfuerzos importantes, para ello dispondrán de guías con rodamientos.
- ✓ También existirán topes de apertura para que no exista el riesgo de que el cajón del todo al abrirlo.
- ✓ En cuanto a las puertas que comunican el almacén con la zona de ventas del hipermercado, éstas deberán contener la señalización adecuada para evitar atrapamientos indeseados.
- ✓ A su vez, serán de fácil apertura.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Queda totalmente prohibido colocar ningún tipo de obstáculo delante de las salidas de las puertas.
- ✓ En cuanto a las puertas de emergencia, éstas deberán abrirse siempre hacia fuera.
- ✓ En cuanto a los equipos de protección individual que deben utilizar los reponedores de hipermercados, todos han de disponer de acreditado “marcado CE”.
- ✓ Cuando el reponedor detecte cualquier tipo de anomalía o fallo en los equipos de protección individual, deberá avisar lo más rápidamente posible a su superior más inmediato.
- ✓ La maquinaria que vaya a utilizar el reponedor de hipermercados ha de estar en perfecto estado para su uso.
- ✓ Los reponedores han de tener el conocimiento adecuado en cuanto a su funcionamiento, siguiendo estrictamente las instrucciones de uso facilitado por el fabricante y las normas de seguridad así como de mantenimiento, reparación, verificación, etc...
- ✓ Cuando el reponedor no esté utilizando las máquinas de izado o de carga para la colocación de productos, éstas han de estar totalmente paradas y en lugar seguro para evitar accidentes indeseados.
- ✓ En cuanto a las operaciones de mantenimiento de la maquinaria, éstas serán realizadas solamente por personal especializado y cualificado, tomando las medidas oportunas para que en ningún momento se pueda poner en funcionamiento accidentalmente.
- ✓ Para realizar las labores de reponedor, el trabajador deberá utilizar la ropa de trabajo adecuada, bien ajustada, que no tengan desgarros ni colgante, para evitar enganches o atrapamientos.
- ✓ En cuanto a la utilización de las carretillas manuales, éstas no podrán utilizarse con las manos o el calzado húmedos de grasas.
- ✓ La carretilla elevadora deberá disponer de elementos de seguridad como resguardos, frenos, sistemas protectores del tubo de escape, purificador de gases, etc...

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



ENCARGADOS DE LIMPIEZA

Choques o golpes contra objetos

Golpes y cortes con objetos y herramientas

Caída de objetos desprendidos

Caída de objetos en manipulación

**Caída de personas a
distinto nivel**

Golpes o choques contra objetos móviles

Pisadas sobre objetos

Salpicaduras de productos de limpieza y sustancias causticas o corrosivas

Exposición al ruido

Exposición a vapores orgánicos

EXPOSICIÓN
ATMOSFERAS NOCIVAS Y
TOXICAS

Exposición a temperaturas extremas

Contactos eléctricos

Fatiga física por posturas continuadas

Contactos térmicos

Sobreesfuerzos

Incendios y explosiones

ENCARGADOS DE LIMPIEZA



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Como norma general, cuando entramos a un hipermercado siempre nos encontramos con los encargados de limpieza realizando sus tareas, sin un horario ni unas tareas totalmente establecidas ni organizadas, por esta causa y por otras más que mas adelante describiremos, a dichos empleados hay que prestarle la atención necesaria y adecuada en cuanto a prevención de riesgos laborales.

Los encargados de limpieza realizan tareas de barrido, fregado, recogida de residuos, limpiado de cristales, encerado de suelos, etc... y un largo etc de trabajos que implican no solo riesgos en la realización de las propias tareas, sino también en los productos que utilizan para poder llevarlas a cabo que de por sí entrañan riesgos de importante consideración.

Como riesgos generales en las labores de limpieza podemos encontrar resbalones y caídas al mismo nivel, choques o golpes con objetos y maquinas, caída de objetos desprendidos, salpicaduras de productos de limpieza y sustancias causticas o corrosivas, contactos con dichas sustancias en la piel o en los ojos, exposición a ambientes orgánicos, fatiga física por posturas continuadas, etc...

A continuación, pasaremos a detallar todas las medidas preventivas posibles para que las labores de los encargados de limpieza se produzcan de forma segura y eficaz para la seguridad y salud de los mismos.



Medidas Preventivas para encargados de limpieza



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Medidas preventivas para métodos de trabajo**
- ✓ Los encargados de las labores de limpieza deberán evitar las prisas y los ritmos de trabajo acelerados.
- ✓ Dichos trabajadores deberán guardar las normas internas de manipulación de herramientas y útiles de limpieza.
- ✓ Queda terminantemente prohibido comer, beber y fumar en los lugares donde se lleven a cabo las labores de limpieza, de esta forma evitaremos ingerir contaminantes o provocar incendios y explosiones.
- ✓ Los productos que se utilizan para las labores de limpieza son tóxicos, por esta razón todo envase llevará su etiquetado y éstos deberán almacenarse en lugares especialmente destinados para ello, debiendo estar adecuadamente identificados.
- ✓ El trasvase de productos de un envase a un recipiente que no sea el propio está prohibido, y menos si estos productos son habitualmente destinados a contener productos alimenticios.
- ✓ En cuanto a la sosa caústica, no debe utilizarse sobre metales como el aluminio, bronce, latón o estaño.
- ✓ Se pueden generar incendios o explosiones si se añade amoníaco sobre cloro, flúor o calcio.
- ✓ Antes de que el encargado de limpieza vaya a utilizar un producto para la realización de sus tareas, deberá leer detenidamente la etiqueta del mismo, donde se indica sus características, tipo de daño que puede producir, que medidas deben adoptarse en su utilización y que se debe hacer en caso de que se produjera una intoxicación por dicho producto.
- ✓ Cuando el encargado de limpieza esté realizando sus labores, deberá delimitar los pasillos, zonas de paso así como las zonas de almacenamiento mediante la señalización adecuada.

- Medidas preventivas en cuanto a orden y limpieza**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los equipos de trabajo deberán almacenarse en los lugares establecidos para ello, siguiendo las indicaciones en cuanto a partes de incidencias y limpieza y conservación de los mismos cuando finalice la jornada.
- ✓ Dichos equipos deben quedar completamente limpios y ordenados después de cada turno de trabajo o al finalizar la jornada de actividad diaria.
- ✓ Se deben retirar toda clase de objetos que puedan obstruir el paso.
- ✓ Los pasillos deben estar delimitados mediante una adecuada señalización.
- ✓ En cuanto a los envases de productos tóxicos o inflamables, éstos deben estar adecuadamente cerrados de forma hermética.
- Medidas preventivas para la manipulación de pesos**
- ✓ Para realizar las labores de limpieza de forma correcta, el trabajador deberá apoyar los pies firmemente en el suelo.
- ✓ Los separará entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros.
- ✓ Deberá doblar las rodillas para coger el peso.
- ✓ Mantendrá la espalda recta, agachándose doblando las rodillas.
- ✓ Levantará el peso de forma gradual enderezando las piernas.
- ✓ Si la carga es demasiado pesada, pedirá ayuda a algún compañero.
- ✓ La carga ha de ser inspeccionada para detectar bordes cortantes, clavos, astillas, estado del embalaje, etc...
- ✓ Para el levantamiento de peso el trabajador deberá utilizar el equipo de protección individual adecuado como guantes, botas, etc...
- ✓ La carga será transportada con el tronco lo mas recto posible y pegado al cuerpo.
- Medidas preventivas en cuanto a equipos de trabajo**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Antes de que el trabajador vaya a utilizar cualquier tipo de maquinaria, deberá verificar que ésta se encuentra en perfecto estado para su uso.
- ✓ Comprobará a su vez, que la maquinaria dispone de todos los elementos de seguridad adecuados.
- ✓ La maquinaria para los trabajos de limpieza hay que utilizarlos sin forzar su funcionamiento, mirando hacia la dirección de la marcha y observando una buena visibilidad del recorrido.
- ✓ Cuando se utilicen las maquinas de limpieza, los trabajadores deberán prestar una especial atención en proteger las manos, ya que éstas son la parte del cuerpo mas afectada por los golpes, choques, erosiones, etc...
- ✓ Cuando termine la jornada laboral, los equipos y maquinaria de trabajo deberán almacenarse en un lugar previsto para su almacenamiento, activándose los dispositivos de seguridad como frenos, dispositivos anti-accionamiento, etc... así como activar las medidas establecidas para el cambio del material, vaciado de los depósitos de suciedades, etc...
- ✓ En cuanto a las operaciones de mantenimiento de los equipos de trabajo y maquinarias solo podrá ser llevado a cabo por personal especializado y cualificado para ello, siguiendo las normas establecidas por el fabricante de los mismos.
- Medidas preventivas en cuanto a la utilización de escaleras**
 - ✓ Las escaleras de mano no podrán ser sustituidas por sillas, mesas, tarimas o lo que es peor; la combinación de ambos, para la realización de las actividades de limpieza.
 - ✓ Las escaleras de mano para las actividades de limpieza han de mantenerse en perfecto estado de conservación.
 - ✓ Las escaleras de tijera no podrán utilizarse a modo de escaleras de apoyo ya que éstas no están diseñadas para tal fin.
 - ✓ Los últimos peldaños de las escaleras no deben utilizarse y dejarse libres para poder asirse a ellos.
 - ✓ Los trabajadores que vayan a utilizar las escaleras para las labores de limpieza deberán verificar que estas se encuentran libres de grasas o aceitas que puedan originar un resbalón o caída del mismo.
 - ✓ No se deben utilizar aquellas escaleras que se encuentren en mal estado, vigilando que no tengan desperfectos.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los encargados de realizar las labores de limpieza utilizando las escaleras deberán utilizar un calzado adecuado para no resbalar a la hora de subir o bajar los peldaños de la misma.

Equipos de protección individual

Los trabajadores encargados de realizar las labores de limpieza deberán utilizar una serie de equipos de protección individual como son:

- ✓ Ropa de trabajo cómoda como batas, guardapolvos, etc...
- ✓ El calzado que sujete completamente el pie adecuado para lugares que se vayan a limpiar.
- ✓ Cinturones de seguridad cuando exista el riesgo de caída de altura.
- ✓ Cascos de seguridad cuando exista riesgo de caída de objetos.
- ✓ Mascarillas con filtros físicos y químicos antipolvos y antivapores cuando exista la exposición del trabajador a dichos elementos.
- ✓ Guantes de trabajo apropiados al producto que utilicen en las labores de limpieza.

Medidas ergonómicas en labores de limpieza

- ✓ Delimitar las tareas y coordinarlas tratando de evitar el trabajo a turnos.
- ✓ Buscar la motivación del trabajador e informarle sobre el trabajo a realizar.
- ✓ No superar la jornada laboral.
- ✓ Dar descansos adicionales en caso necesario.
- ✓ Planificar y organizar la jornada de trabajo.
- ✓ No permitir las conductas repetitivas.
- ✓ La iluminación no debe producir deslumbramientos ni contrastes entre zonas iluminadas y de sombras.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



PERSONAL DE INFORMACIÓN

Caídas a distinto nivel

Malas condiciones ambientales

Caídas al mismo nivel

Riesgos específicos de género

Fatiga física por posturas continuadas de pie

Choques contra puertas acristaladas o de vaivén

Choques contra objetos
inmóviles

Contactos eléctricos

SOBREENFUERZOS

Posturas inadecuadas

Incendios

Fatiga mental por ritmos de trabajo

PERSONAL DE INFORMACIÓN



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Hoy en día todo hipermercado o supermercado cuentan en su entrada con un establecimiento o mostrador dedicado a la información de todos los clientes del mismo en el que como norma general, los trabajadores pasan una gran parte de la jornada laboral en posturas continuadas de pie, la gran base en cuanto a riesgos que conlleva este tipo de labores, pero no son las únicas.

En las labores del personal de información de hipermercados podemos encontrar una serie de tareas tan diversas como la propia información a los clientes, recibir información para facilitarlas a los mismos, contactar con cualquier tipo de personal que en ese momento sea solicitado, gestionar el reparto de compra, etc...

Con todo lo expuesto anteriormente, vemos también una resaltada actividad laboral por lo cual la carga de trabajo a veces es mas psíquica que física, pero si combinamos la jornada de trabajo en posturas continuadas de pie mas la carga mental de los trabajadores, comprobamos que no es una tarea muy saludable para los que la llevan a cabo.

Entre los riesgos que pueden afectar al personal de información de los hipermercados podemos encontrar además de las dos anteriormente expuestas, los riesgos específicos de género como el acoso sexual o las situaciones de discriminación, los contactos eléctricos, las caídas al mismo nivel, choques o golpes contra puertas acristaladas o de vaivén, posturas inadecuadas, etc...

A continuación expondremos las medidas preventivas que hay que adoptar para que la jornada laboral de dichos trabajadores sea la más adecuada para salvaguardar la salud y seguridad de los mismos.



Medidas Preventivas para el personal de información



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas generales

- ✓ Todo trabajador que se encuentre en el puesto de personal de información de hipermercados deberá respetar al máximo las normas de seguridad generales.
- ✓ Por supuesto, los trabajadores deberán evitar poner en peligro la salud y seguridad tanto de sus compañeros como de él mismo.
- ✓ Deberá tener en cuenta y prestar la atención necesaria a las normas que le facilitan los responsables.
- ✓ Todo trabajador incluyendo el personal de información de hipermercados deberá respetar las señalizaciones del lugar en el que esta realizando las labores diarias.
- ✓ Si el puesto de trabajo es esporádico, el trabajador deberá recibir la información necesaria en cuanto a los sistemas de emergencia del lugar en el que va a realizar sus tareas.
- ✓ Los trabajadores deberán vigilar que las condiciones ambientales de trabajo sean las adecuadas como son la temperatura, la iluminación o el ruido.
- ✓ Los trabajadores encargados de la información, deberán seguir al pie de la letra las consignas establecidas en caso de evacuación del centro de trabajo.
- ✓ En cuanto a los accesos al lugar de trabajo, éstos se mantendrán despejados de cualquier tipo de obstáculos y debidamente limpios.
- ✓ El personal encargado de información deberá caminar sin carreras ni prisas que puedan originarle caídas al mismo nivel teniendo en cuenta que el suelo de los hipermercados es bastante deslizante.
- ✓ En cuanto al puesto de trabajo, el personal deberá evitar la presencia de cables por las zonas de paso.
- ✓ El calzado que debe utilizar el personal de información ha de ser el adecuado, a ser posible de goma y lo suficientemente cómodo para poder realizar la jornada laboral sin que se vea afectada su salud.
- ✓ A la hora de cumplir con la jornada laboral, el personal encargado de información deberá prestar una especial atención a las puertas giratorias que pudieran encontrarse en el lugar de trabajo.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Al igual que las puertas giratorias, dicho personal prestará a su vez la misma atención a las puertas de vaivén, observando las señalizaciones de las mismas.
- ✓ El puesto de trabajo deberá disponer de lugares de descanso o bien de sillas para sentarse en lugares próximos.
- ✓ Los trabajadores encargados de la información deberán realizar las pausas oportunas cambiando de postura cada cierto tiempo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- ✓ Dichos trabajadores han de saber que no es recomendable permanecer de pie parado en la misma posición durante mucho tiempo, para evitarlo deberá efectuar paseos cortos que eviten lesiones en el sistema musculoesquelético y las consecuentes molestias en las piernas por problemas circulatorios.
- ✓ El personal de información deberá evitar a su vez las rotaciones bruscas del tronco y las flexiones.
- ✓ En cuanto a la superficie de trabajo del personal de información ésta deberá estar a la altura adecuada del mismo.
- ✓ El trabajador deberá mantener un pie en alto o apoyado en un taburete e ir turnándolo conforme avance la jornada laboral.
- ✓ El trabajador encargado de ofrecer información a los usuarios deberá mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la espalda recta y sin forzar la postura en exceso.
- ✓ En el caso de que la trabajadora esté embarazada, no deberá permanecer en el lugar de trabajo permanentemente de pie.
- ✓ En cuanto a la sobrecarga física y mental las plantillas de trabajadores deberán estar dotadas de suficiente personal además de contar con una buena organización de trabajo.
- ✓ Recordar mantener en todo momento las posturas adecuadas en el lugar de trabajo.
- ✓ Se deben realizar los descansos recomendados con el fin de evitar la carga tanto mental como física excesiva.
- ✓ Antes de realizar la jornada de trabajo habitual, es recomendable realizar estiramientos con el fin de evitar pinzamientos o lesiones musculoesqueléticas.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los trabajadores encargados de ofrecer la información a los usuarios de los hipermercados no deben superar su jornada de trabajo habitual.
- ✓ Siempre que sea posible, se debe mejorar los métodos y los medios de trabajo con el fin de disminuir la carga física.
- ✓ Se deben cambiar las tareas y administrar correctamente el tiempo de manera que se practique la rotación con el fin de romper con la monotonía, la poca creatividad y la saturación mental.
- ✓ En cuanto a los trabajos a turnos, deben disponer de un sistema de organización que incluya como objetivo la protección de la salud de los trabajadores para evitar provocar diferentes alteraciones de su equilibrio.
- ✓ El trabajador a la hora de elegir el turno para realizar su jornada de trabajo deberá tener en cuenta sus necesidades.
- ✓ Los trabajadores deberán saber el turno de su jornada laboral con antelación de manera que pueda planificar sus actividades extralaborales con el fin de favorecer sus relaciones sociales sin sentirse aislado.
- ✓ Es muy recomendable que el trabajador se mantenga dentro de su grupo de trabajo para conservar sus relaciones estables con los compañeros de trabajo.
- ✓ En cuanto a la carga de trabajo nocturna, ésta será disminuida ya que se necesita un mayor esfuerzo para conseguir los mismos resultados que el trabajo diurno.
- ✓ Se vigilará que los turnos de tarde y de noche no sean más largos que los de la mañana.
- ✓ Es muy recomendable que el trabajador lleve a cabo una alimentación sana y variada.
- ✓ El trabajador encargado de la información deberá contar con el tiempo suficiente y adecuado para las comidas además de contar con las pausas pertinentes en su jornada laboral.
- ✓ En el primer año de trabajo, se deberá mantener una vigilancia médica adecuada para detectar cualquier problema de adaptación.
- ✓ El trabajo a turnos no es recomendable para aquellos trabajadores menores de 25 años y mayores de 50.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Después de dos o tres turnos de noche consecutivos, el trabajador deberá contar con una jornada completa de descanso.
- ✓ Se facilitará a los trabajadores todas aquellas recomendaciones adecuadas para evitar las alteraciones del sueño.
- ✓ El trabajador encargado de información deberá llevar la ropa de trabajo adecuada además de utilizar un calzado cómodo, con suela de goma antideslizante.
- ✓ El uso de zapatos con tacones superiores a cinco centímetros no es recomendable.
- ✓ En cuanto a la ropa, ésta deberá ser holgada, de manera que el trabajador se encuentre lo mas cómodo posible durante su jornada de trabajo habitual.



[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



OPERADOR DE CAJA

Fatiga por posturas forzadas

Sobreesfuerzos

Lesiones musculoesqueléticas

Fatiga mental

Riesgos específicos de género

Trabajo a turnos

Malas condiciones ambientales

Riesgos psicosociales

Riesgos derivados de las pantallas de visualización de datos

RITMOS DE TRABAJO ALTO

Trabajo monótono

Estrés

Movimientos repetitivos

Atención constante

OPERADOR DE CAJA

Podemos decir que es la parte más esencial si hablamos de un supermercado o un hipermercado, y es que la labor de los operadores de caja

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1

Tel. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



no pasa desapercibida para ningún tipo de personal, ya sea cliente como el propio encargado, la tarea que desempeñan a la vez de precisar de una atención constante, también tiene como punto importante la postura continuada y el levantamiento de peso como punto de referencia.

Como norma general, los operadores de caja tienen una edad inferior a los 30 años, si a esta referencia le sumamos que son trabajadores con poca antigüedad y realizan sus labores a tiempo parcial, obtenemos uno de los puestos de trabajo más complejos dentro de un hipermercado, pero no solo nos encontramos con dichas referencias.

Las labores que pueden realizar a lo largo de una jornada laboral los operadores de caja van desde la propia ejecución de la tarea hasta el levantamiento de peso en posición sentada, rapidez en el paso de los productos por el lector, carga psicológica por el volumen de clientes, atención constante en labores de cobrar los productos, embolsado de los mismos, etc... que hacen de este puesto uno de los más perjudiciales para la salud de los trabajadores.

En cuanto a los riesgos que pueden perjudicar a los operadores de caja nos encontramos con las posturas continuadas, levantamiento de peso en posturas inadecuadas, carga física y mental, riesgos psicosociales, ritmos de trabajo alto, movimientos repetitivos, etc... que intentaremos evitar tomando las medidas preventivas oportunas para mejorar la calidad de los trabajadores en cuanto a salud y seguridad se refiere.



Medidas Preventivas para operadores de caja

Organización en el trabajo

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Aspectos a tener en cuenta en cuanto a la organización en el trabajo de operadores de caja:

- ✓ Horario de apertura y cierre.
- ✓ La secuencia existente entre la apertura de las cajas y el cierre.
- ✓ La propia organización del trabajo.
- ✓ La rotación de los puestos
- ✓ Que cajas permanecen más tiempo abiertas y cuales las que menos.
- ✓ Que jornadas están establecidas, los turnos existentes, las pausas, el grado de autonomía de los operadores, etc...
- ✓ Que tipo de formación reciben los operadores de caja para llevar a cabo la realización del trabajo.
- ✓ La posición del puesto de trabajo y el modo de realizar las operaciones.
- Observaciones para las sillas de trabajo**
- ✓ La silla de trabajo de los operadores de caja deberá disponer de ajuste en altura del asiento.
- ✓ El respaldo de la silla deberá contar con una suave prominencia para la zona lumbar, además de contar con las siguientes posibilidades de regulación:
 - ✦ Ajuste de altura con un rango de regulación de 10 cm.
 - ✦ Ajuste de inclinación con un rango de 15°.
- ✓ La silla tendrá la posibilidad de giro.
- ✓ El asiento será transpirable.
- ✓ Se incorporará un apoyapiés de fácil ajuste.
- Medidas preventivas generales**
- ✓ Es recomendable que la empresa cuente con un área de descanso, o zonas de comedores y esparcimiento para aportar al trabajador la falta de relaciones sociales.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ A la hora de establecer los horarios habrá que introducir periodos de reposo de forma regular.
- ✓ Los trabajadores contarán con las pausas suficientes para descansar, comer, relacionarse entre ellos, etc... incluso para cambiar de posturas y evitar así la fatiga postural.
- ✓ En cuanto a los trabajos a turnos, los trabajadores deberán conocer con la antelación suficiente las jornadas de trabajo o las modificaciones horarias, de este modo podrán acomodarse mejor con dicho horario beneficiándose a la hora de descansar u organizar su vida social.
- ✓ El trabajador deberá recibir la información suficiente y adecuada de los daños en la salud que puede provocar el trabajo a turnos, como insomnio, trastornos digestivos y cardiovasculares, problemas psicológicos y sociales, aislamiento progresivo, irritabilidad, crisis conyugales, etc...
- ✓ El trabajador tendrá la posibilidad de poder cambiar de postura en el lugar de trabajo, de esta manera evitará la fatiga física debido a las posturas continuas o forzadas.
- ✓ Para eliminar la monotonía que sufren los operadores de caja, se les dotará de los medios necesarios que intervengan en caso de errores e incidentes, de esta forma se controlará y se tomarán las decisiones en caso de avería de los equipos sin que éstos tengan que depender de un control o asistencia externo.
- ✓ Los operadores de caja tendrán la posibilidad de modificar el orden de las distintas operaciones y poder así variar las tareas o de puesto de trabajo. Con dichos cambios de actividad se les ayuda a disminuir la rutina de trabajo repetitivo.
- ✓ A su vez, los operadores de caja podrán marcarse su propio ritmo de trabajo, disminuyendo en lo posible la dependencia de la máquina o de otras personas.
- ✓ El empresario deberá fomentar entre los trabajadores la participación y la comunicación personal, ya que son positivas para la organización aprovechando más la información y la motivación de los trabajadores.
- ✓ En cuanto al estilo de mando hacia los operadores de caja, éste deberá ser lo más democrático posible, permitiendo participar a todos los trabajadores en las decisiones que afecten a su tarea diaria.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los operadores de caja deberán saber cual es su situación laboral en cuanto a la seguridad en el empleo con el fin de aumentar su satisfacción laboral y su productividad.
- ✓ En materia de prevención de riesgos relacionados con los operadores de caja, todos los trabajadores y personal de la empresa deberá implicarse, sobre todo prestando un especial interés en la ergonomía del puesto de trabajo, de esta manera conseguiremos un ambiente que se acerque lo máximo posible al confort.
- ✓ Los operadores de caja recibirán cursos de formación no solo en el momento de su contratación, sino también de forma periódica con el fin de que realicen las tareas de forma adecuada y mejorar la calidad y la productividad.
- ✓ Los operadores de caja deberán respetar todas las normas anteriormente descritas así como las normas de seguridad generales.
- ✓ Si el puesto de operador de caja es esporádico, el trabajador deberá recibir la información necesaria en cuanto a los sistemas de emergencia del lugar en el que van a llevar a cabo las tareas.
- ✓ Con especial interés, se deberán vigilar que las condiciones ambientales en los puestos de trabajo de los operadores de caja sean las adecuadas como son la temperatura, la iluminación o el ruido.
- ✓ Los operadores de caja deberán seguir al pie de la letra las consignas establecidas en caso de evacuación del centro de trabajo en caso de emergencia.
- ✓ El puesto de trabajo de los operadores de caja deberá mantenerse en perfecto estado en cuanto a obstáculos como pueden ser productos no deseados por los clientes a la vez que deben mantenerse en unas condiciones de limpieza óptimas.
- ✓ A la hora de dirigirse al puesto de trabajo, los operadores de caja deberán de caminar sin prisas ni carreras que puedan originarle caídas no deseadas teniendo en cuenta que el suelo de los hipermercados es bastante deslizante.
- ✓ En cuanto al calzado que deben utilizar los operadores de caja, éste ha de ser el adecuado, a ser posible de goma y lo suficientemente cómodo para poder llevar a cabo su trabajo sin que se vea afectada negativamente su salud.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Cuando los operadores de caja se encuentren en el centro de trabajo, deberán prestar una especial atención a las puertas giratorias o las puertas de vaivén, observando y respetando las señalizaciones de las mismas.
- ✓ Como anteriormente hemos mencionado, los operadores de caja deberán realizar las pausas oportunas y adecuadas para cambiar de postura cada cierto tiempo, además de poder ejecutar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- ✓ Los operadores de caja deberán evitar a toda costa las rotaciones bruscas del tronco y las flexiones.
- ✓ Los operadores de caja, a la hora de llevar a cabo su jornada laboral, deberá mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la espalda recta y sin forzar la postura en exceso.
- ✓ En cuanto a la sobrecarga física y mental las plantillas de trabajadores deberán estar dotadas de suficiente personal además de contar con una buena organización de trabajo.
- Medidas preventivas para eliminar las lesiones musculoesqueléticas**
- ✓ Los trabajadores realizarán ejercicios de flexibilización de la musculatura de la espalda y miembros inferiores.
- ✓ Se fortalecerá la musculatura del cuádriceps para facilitar las flexiones.
- ✓ Se colocará un soporte estable que permita apoyar una pierna ligeramente flexionada, para que el trabajador vaya alternando las dos piernas.
- ✓ El trabajador deberá separar ligeramente las piernas con una ligera flexión de ambas para descargar la tensión lumbar.
- ✓ El trabajador mantendrá un ángulo de 90° entre el tronco y las piernas para favorecer la descarga lumbar.
- ✓ En cuanto a las pantallas de los equipos de trabajo éstas serán inclinables y móviles.
- ✓ Deberá disponer de la posibilidad de regular el contraste y el brillo.
- ✓ La distancia mínima a la que debe estar colocada del operador de caja es de 50 y 60 cm.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Disminuir el peso de los objetos manipulados, evitando levantarlos por encima de los hombros o bajarlos por debajo de las rodillas.
- ✓ Evitar inclinar mucho el tronco adelante y, en especial, girarlo o echarlo hacia atrás sin apoyarlo en un respaldo.
- ✓ Reducir la intensidad del trabajo físico pesado, introduciendo pausas muy frecuentes, o alternándolo con actividades más ligeras que no fuercen la espalda.
- ✓ Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno o dos minutos) cada pocos minutos.
- ✓ Alargar los ciclos de trabajo muy cortos, por ejemplo ampliando el número de tareas a realizar.
- ✓ Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.
- ✓ Todo lo que se manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo.
- ✓ Evitar el trabajo prolongado muy por debajo de los codos o por encima de ellos.
- ✓ Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos.
- ✓ Mantener apoyados los antebrazos, cuando la tarea lo permita.
- ✓ Reducir la fuerza hecha con las manos y con los dedos.
- ✓ Agarrar los objetos con todos los dedos flexionados (como cuando se agarra un palo).
- ✓ Evitar trabajar con el codo completamente extendido o doblado.
- ✓ No emplear la mano para golpear los objetos.
- ✓ Evitar sujetar objetos con superficies resbaladizas: cambiarlas, emplear dispositivos que faciliten el agarre o usar guantes apropiados.
- ✓ Evitar el contacto de la mano con superficies muy frías.
- ✓ Alargar los ciclos de trabajo muy cortos, por ejemplo, ampliando el número de tareas a realizar.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Evitar el trabajo repetitivo, alternando tareas diferentes durante la jornada.



[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



PERSONAL DE CHARCUTERÍA

Fatiga por posturas forzadas

Sobreesfuerzos

Lesiones musculo-esqueléticas

Fatiga mental

Riesgos específicos de género

Trabajo a turnos

Malas condiciones ambientales

Riesgos psicosociales

Cortes con las herramientas de trabajo

RITMOS DE TRABAJO ALTO

Trabajo monótono

Estrés

Movimientos repetitivos

Atención constante

PERSONAL DE CHARCUTERÍA



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Una de las zonas mas imprescindibles en un hipermercado es la zona de charcutería, puesto de trabajo que conlleva una serie de riesgos de diversa consideración y no menos importantes que los anteriormente expuestos, y es que con solo nombrar la utilización de las herramientas de trabajo para atender a los clientes, nos damos cuenta de la relevancia que conlleva en materia de prevención de riesgos laborales.

Otro de los aspectos ha tener en cuenta en las labores del personal de charcutería es la atención constante que han de mantener en su puesto de trabajo, y es que hay momentos en los que dicho personal apenas tiene clientes como también hay momentos en los que la clientela exige un trabajo seguido y sin pausa que causa en los trabajadores agotamiento tanto física como psíquicamente.

Entre los riesgos mas importantes que podemos encontrarnos en las labores del personal de charcutería encontramos los anteriormente expuestos como los cortes con las herramientas de trabajo o la atención constante, así como los sobreesfuerzos, las posturas forzadas, estrés, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, los ritmos de trabajo alto, lesiones musculo-esqueléticas, el trabajo a turnos, etc...

A continuación, empezaremos a detallar todas aquellas medidas preventivas adecuadas para que las labores del personal de charcutería se realicen sin ningún tipo de adversidad que pueda perjudicar la seguridad y la salud de los trabajadores.



Medidas Preventivas para el personal de charcutería



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas generales

- ✓ Los puestos de trabajo así como los elementos que así lo conforman han de estar colocados con el suficiente espacio para que los trabajadores puedan llevar a cabo su labor en condiciones óptimas de seguridad y bienestar.
- ✓ Para evitar los resbalones y las consiguientes caídas al mismo nivel se pondrán alfombras de goma u otro material antideslizante en el lugar de trabajo.
- ✓ El acceso a las zonas de trabajo como en este caso (personal de charcutería) en el que existan riesgos de caída, o caída de objetos, elementos punzantes, etc... deberá estar debidamente señalizadas quedando terminantemente prohibido el acceso a dichas zonas de personal que no pertenezca a dicho puesto.
- ✓ El suelo donde ejecutan las tareas el personal de charcutería ha de ser fijo, estable y que no resbale a la vez que no contenga irregularidades ni pendientes peligrosas.
- ✓ El personal de charcutería deberá vigilar que en el lugar de trabajo no existan charcos de agua ni cualquier otro material o sustancia que pueda provocar una caída.
- ✓ Los utensilios o herramientas que utilice el personal de charcutería deberá ser de un material que no transmita sustancias tóxicas, olores o sabores, que sean resistentes a la corrosión y que sean capaces de resistir repetidas operaciones de limpieza o desinfección.
- ✓ En el puesto de trabajo de charcutería han de evitarse la utilización de maderas u otro material que no pueda limpiarse y desinfectarse.
- ✓ Los equipos y los utensilios que utilicen los trabajadores deberán mantenerse en buen estado de conservación, sustituyéndose por otros cuando se detecte cualquier tipo de deterioro o corrosión.
- ✓ Todo el utillaje o utensilio que vayan a utilizar los trabajadores de charcutería han de ser especialmente destinados para la manipulación de productos alimenticios.
- ✓ Aquellos productos que no vayan a exponerse a la clientela del hipermercado, ha de ser guardado en locales especiales para su conservación manteniendo un orden y una organización de trabajo adecuada para no sobrecargar el puesto de trabajo.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ En cuanto a los equipos eléctricos para el corte de los productos, éstos solo podrán utilizarse con el sistema o modo de protección previsto por su fabricante y que sea totalmente compatible con la instalación eléctrica del puesto de trabajo.
- ✓ Dicha instalación deberá mantenerse de forma adecuada controlando de forma periódica el funcionamiento de los sistemas de acuerdo con las instrucciones ofrecidas por los fabricantes e instaladores.
- ✓ Si el trabajador encargado de charcutería ha de transportar algún tipo de peso manualmente, utilizara si es posible algún medio mecánico de transporte.
- ✓ En caso de no contar con algún tipo de medio mecánico para transportar mercancía o productos, utilizará carros que contengan bandejas que permitan transportar dichos productos.
- ✓ A la hora de manejar materiales punzantes o con bordes cortantes, el trabajador deberá proteger sus manos por medio de guantes protectores adecuados.
- ✓ Los trabajadores encargados de charcutería vigilarán y prestarán una especial atención a las heridas producidas por metales oxidados ya que éstas pueden infectarse.
- ✓ El trabajador deberá recibir la formación y la información necesaria y adecuada para conocer todas las máquinas e instalaciones para seguir de forma estricta todas las normas establecidas sobre el funcionamiento, la seguridad, el mantenimiento, la reparación y la verificación de los mismos según dispuesto en el manual del fabricante.
- ✓ Toda máquina o equipo con el que el trabajador de charcutería vaya a llevar a cabo las tareas de charcutería han de contener el marcado “CE”, manteniéndose en perfecto estado.
- ✓ Todos los equipos de trabajo que vayan a utilizar los trabajadores de charcutería han de tener las zonas de corte protegidas, usando empujadores para introducir los alimentos no realizando dicha tarea con las manos directamente.
- ✓ Los cuchillos han de ser manejados con toda la precaución posible. Estos utensilios han de tener el mango antideslizante y estar correctamente afilados para evitar movimientos descontrolados, limpiándolos y guardándolos en un lugar adecuado una vez se haya terminado las labores de corte.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ En materia de una buena organización del trabajo, se diseñaran procedimientos para las operaciones de limpieza, mantenimiento y sustitución de componentes en los utensilios y equipos de trabajo que sean más peligrosos.
- ✓ Queda terminantemente prohibido anular o desproteger las protecciones de las que disponen los equipos de corte.
- ✓ El trabajador, antes de utilizar cualquier maquina o equipo de trabajo comprobará que se encuentra en perfectas condiciones de uso y que todas las protecciones y mecanismos de seguridad están instalados correctamente.
- ☑ **Maquinas, cuchillos y utensilios de corte**
- ✓ Los encargados de charcutería deberán manejar los cuchillos con suma precaución.
- ✓ Dichos cuchillos han de tener el mango antideslizante y estar correctamente afilado.
- ✓ Los trabajadores de charcutería utilizarán empujadores para evitar la manutención de las maquinas.
- ✓ Para cualquier tipo de labor de corte, los trabajadores deberán utilizar los equipos de protección individual adecuados como los guantes de malla.
- ✓ El personal encargado de charcutería deberá recibir la formación necesaria para manejar los utensilios y equipos de trabajo para seguir las indicaciones ofrecidas por el fabricante.
- ✓ A la hora de realizar la limpieza de los equipos de corte, el trabajador verificará que éstos se encuentran apagados y desenchufados antes de proceder con la tarea.
- ✓ Los encargados de charcutería han de utilizar ropa de trabajo adecuada y prescindir de colgantes o adornos sueltos que puedan caerse o producir algún tipo de atrapamiento con las maquinas y equipos.
- ✓ Aquellos trabajadores que tengan el pelo largo, realizarán su jornada laboral con el pelo recogido utilizando una red adecuada.
- ✓ Queda totalmente prohibido utilizar las manos para introducir los productos en las maquinas.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Las defensas y protecciones con las que cuenta la maquina o equipo de trabajo de corte, nunca han de ser eliminadas o anuladas.
- ✓ A la hora de proceder con la limpieza de las maquinas de corte, el trabajador prestará una especial atención ya que como norma general las hojas de corte quedan a la vista.
- ✓ En cuanto a la utilización de cuchillos de corte, éstos pueden producir heridas graves si se utilizan inadecuadamente.
- ✓ Los cuchillos no podrán ser utilizados para actividades ajenas a su uso específico.
- ✓ Cuando se terminen las labores de corte, los cuchillos han de ser guardados en su lugar correspondiente.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)

PERSONAL DE CARNICERÍA



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Fatiga por posturas forzadas

Sobreesfuerzos

Lesiones musculoesqueléticas

Fatiga mental

Riesgos específicos de género

Trabajo a turnos

Malas condiciones ambientales

Riesgos psicosociales

Cortes con las herramientas de trabajo

RITMOS DE TRABAJO ALTO

Trabajo monótono

Estrés

Movimientos repetitivos

Atención constante

PERSONAL DE CARNICERÍA

Al igual que el personal encargado de charcutería, otra de las labores imprescindibles en un hipermercado son las de carnicería, además de realizar tareas muy parecidas a las anteriormente expuestas, no hay que olvidarse que



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



por ejemplo los utensilios de corte que utilizan los carniceros como norma general son muy peligrosos por su alta condición de afilado para realizar cortes difíciles.

En igualdad de condiciones se encuentra el personal de carnicería respecto del personal de charcutería, y es que la atención con el cliente también es constante y los trabajadores sufren igualmente agotamiento físico y psíquico además de una serie de riesgos inherentes a sus tareas y que a continuación desglosaremos e intentaremos evitar con las medidas correctoras oportunas y adecuadas.

En cuanto a los riesgos mas importantes que podemos encontramos en las labores del personal de carnicería son muy parecidos en relación a los que sufren los trabajadores de charcutería, así que también encontramos los anteriormente expuestos como los cortes con las herramientas de trabajo o la atención constante, así como los sobreesfuerzos, las posturas forzadas, estrés, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, los ritmos de trabajo alto, lesiones musculoesqueléticas, el trabajo a turnos, etc...

A continuación, empezaremos a detallar todas aquellas medidas preventivas adecuadas para que las labores del personal de carnicería se realicen sin ningún tipo de adversidad que pueda perjudicar la seguridad y la salud de los trabajadores.



Medidas Preventivas para el personal de carnicería

- Medidas preventivas generales**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Las zonas de paso de los lugares de trabajo han de estar libres de obstáculos.
- ✓ Los encargados de carnicería deberán vigilar que no existan cables eléctricos, de teléfono o de cualquier otro tipo en el suelo que puedan provocar una caída.
- ✓ Cuando exista algún tipo de derrame en el suelo del lugar de trabajo debido a las tareas que realizan los encargados de carnicería, ésta se limpiará lo más rápido posible.
- ✓ A su vez, se vigilará que no exista ninguna irregularidad en el suelo que puedan originar caídas como baldosas sueltas o rotas, bordes de moqueta, etc...
- ✓ Si los suelos están en condiciones resbaladizas como por ejemplo, suelos que estén recién fregados, deberá señalizarse debidamente para evitar caídas innecesarias.
- ✓ En cuanto a los equipos eléctricos de trabajo que vayan a utilizar los encargados de carnicería, éstos se deberán de verificar adecuadamente antes de su uso, comprobando los cables, las clavijas, las carcasas, las protecciones, etc... además de seguir las siguientes recomendaciones:
 - ✦ El trabajador solo podrá realizar su tarea con los mandos previstos por el instalador y sin alterar los dispositivos de seguridad.
 - ✦ No deberá utilizar dichos equipos ni instalaciones cuando estén mojados, depositando los mismos en lugares adecuados y secos.
 - ✦ Antes de verificar cualquier tipo de maquinaria o equipo de trabajo el trabajador comprobará que esta desconectado de la corriente.
 - ✦ En caso de avería el trabajador deberá informar al encargado y a los demás trabajadores impidiendo que el equipo vuelva a utilizarse.
- ✓ Respecto a una buena base en cuanto a organización de trabajo, el trabajador deberá colocar todos los utensilios o productos en estanterías, armarios, cajones adecuados, etc... de forma que su acceso se fácil y que los objetos punzantes no puedan provocar ningún tipo de accidente.
- ✓ Los materiales y productos en desuso o que estén rotos así como basuras, desperdicios, etc... deberán colocarse en recipientes adecuados de almacenamiento.



- ✓ Las papeleras que se encuentren en el lugar de trabajo solo es para tirar papeles no para tirar cristales rotos o elementos que puedan producir heridas en las manos.
- ✓ En cuanto a las posturas forzadas, el mostrador de la carnicería como norma general debe estar colocado a la altura de los codos del trabajador.
- ✓ Si las tareas que tiene que realizar el encargado de carnicería es de precisión, el plano de trabajo puede estar ligeramente mas alto que los codos, de esta forma disminuiríamos el trabajo estático de los brazos.
- ✓ Si el encargado de carnicería precisa de fuerza para realizar sus tareas, es conveniente bajar el plano de trabajo de forma que el ángulo de flexión del brazo sea superior a 90°, de esta forma el trabajador podrá realizar la tarea con mayor fuerza.
- ✓ Los encargados de carnicería no deben mantener demasiado tiempo la misma postura, para ello deberá cambiar la misma buscando aquella que resulte mas cómoda y que implique menos esfuerzo físico.
- ✓ Los trabajadores realizarán con periodicidad movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- ✓ A su vez, deberán evitar a toda costa las torsiones del cuerpo o giros bruscos del tronco así como movimientos forzados.
- ☑ **Acceso a cámaras frigoríficas**
- ✓ Las cámaras frigoríficas estarán dotadas de un sistema de detección que avise de las posibles fugas o escapes de los gases que producen el frío.
- ✓ Los trabajadores encargados de carnicería recibirán las instrucciones necesarias para saber como comportarse en caso de escape o fuga.
- ✓ En cuanto a las puertas de las cámaras frigoríficas, éstas deberán disponer de un sistema que permita que puedan ser abiertas desde el interior.
- ✓ A su vez, en el exterior de las cámaras frigoríficas existirá una señal luminosa que advierta de la presencia de trabajadores en su interior.
- ✓ Los trabajadores encargados de carnicería, a la hora de acceder al interior de las cámara frigoríficas deberán disponer de prendas de abrigo adecuadas como cubrecabezas, calzado y guantes aislantes y cualquier



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



tipo de protección necesaria para realizar dichas labores con total seguridad.

Manipulación de alimentos

- ✓ Los trabajadores encargados de la carnicería, al tratar con alimentos en su actividad laboral, han de disponer del carné de Manipulador de Alimentos.
- ✓ Mantendrá una higiene personal adecuada, teniendo las manos muy limpias.
- ✓ El trabajador no podrá fumar en ningún momento.
- ✓ No podrá estornudar o toser sobre los alimentos.
- ✓ Si el trabajador tiene alguna herida o corte en las manos, empleará una protección adecuada.
- ✓ Utilizará ropa adecuada, siempre limpia y empleando un gorro para mantener el pelo recogido.

Equipos de protección individual

Los trabajadores encargados de la carnicería deberán utilizar una serie de equipos de protección individual como:

- ✓ Chaleco isotérmico.
- ✓ Fajas antilumbago.
- ✓ Guantes protectores para evitar cortes.
- ✓ Peto o delantal de malla.
- ✓ Guantes de goma para envasado.

Utilización de cortadoras y picadoras



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los trabajadores encargados de la carnicería deberán recibir la información y la formación necesaria acerca del uso, manejo, riesgos y la forma de evitarlos a la hora de utilizar este tipo de equipos.
- ✓ Los dispositivos de protección en los elementos de corte de dichos equipos están destinados para que sean inaccesibles en su utilización, por lo que queda terminantemente prohibida su anulación.
- ✓ Los trabajadores encargados de la carnicería, a la hora de introducir los productos en los equipos cortadores o de picado, utilizarán empujadores de mano para evitar riesgos de atrapamientos y cortes.
- ✓ En cuanto a las operaciones de mantenimiento y reparación de estos equipos, solo se realizarán después de haber desconectado los mismos, desconectados de la corriente eléctrica con el fin de evitar que se pongan en funcionamiento de forma imprevista.
- ☑ **Herramientas manuales**
- ✓ Las herramientas manuales como los utensilios de corte, estarán correctamente diseñados, disponiendo de la dureza correcta y los mangos y asas bien fijos.
- ✓ Los utensilios se utilizarán de forma adecuada a cada labor y uso para el que ha sido diseñado, no utilizándolo por ejemplo como destornilladores o palancas.
- ✓ Los utensilios de corte deben conservarse en perfecto estado de limpieza comprobando su buen estado de conservación.
- ✓ Este tipo de utensilios han de transportarse de forma segura, protegiendo los filos y las puntas introduciéndolas en fundas de protección para evitar cortes indeseados.
- ✓ Una vez utilizados, se guardarán de forma ordenada en lugares indicados para ello.
- ✓ Antes de utilizar cualquier utensilio de corte, el trabajador encargado de la carnicería tendrá en cuenta el producto a cortar y lo fino y delicado del corte.
- ✓ Estos cuchillos deberán ir provistos de alguna moldura en su mango para evitar que la mano se deslice hasta la hoja de corte.
- ✓ No se emplearán cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o que tengan su hoja en malas condiciones.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los cuchillos desnudos no deben transportarse en los bolsillos del delantal o la ropa, sino en estuches especiales destinados para ello.
- ✓ Se utilizarán guantes y mandiles para proteger las manos, los brazos y el cuerpo.
- ✓ Los cuchillos no deben dejarse abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos, guardándolos como hemos reseñado anteriormente en el lugar destinado para ello.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



PERSONAL DE PESCADERÍA

Fatiga por posturas forzadas

Sobreesfuerzos

Lesiones musculo-esqueléticas

Cortes producidos por las pinzas
de los mariscos

**Riesgos específicos de
género**

Trabajo a turnos

Malas condiciones ambientales

Riesgos psicosociales

Cortes con las herramientas
de trabajo

RITMOS DE TRABAJO ALTO

**Exposición a contaminantes
biológicos**

Estrés

Movimientos repetitivos

Atención constante

PERSONAL DE PESCADERÍA



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Otro de los puestos de trabajo que cuenta con mas clientela dentro de un hipermercado es la zona de pescados frescos, una labor paralela a las anteriormente expuestas como el charcutero y carnicero, pero que por el genero del producto varia en los riesgos a los que están expuestos los trabajadores en esta materia.

Como base negativa en materia de prevención de riesgos laborales en las labores de los encargados de la pescadería podemos encontrarnos con dos puntos importantes como son los trabajos en condiciones ambientales adversas debido a las cámaras frigoríficas y la exposición a contaminantes biológicos de los productos del mar que pueden sufrir dichos trabajadores a la hora de realizar las labores.

En cuanto a los riesgos mas importantes que podemos encontrarnos en las labores del personal de pescadería tienen similitud a los anteriormente descritos, así que también encontramos riesgos específicos como los cortes con las herramientas de trabajo o la atención constante, así como los sobreesfuerzos, las posturas forzadas, estrés, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, los ritmos de trabajo alto, lesiones musculoesqueléticas, el trabajo a turnos, etc...

A continuación, empezaremos a detallar todas aquellas medidas preventivas adecuadas para que las labores del personal encargado de la pescadería se realicen sin ningún tipo de adversidad que pueda perjudicar la seguridad y la salud de los trabajadores.



Medidas Preventivas para el personal de pescadería



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas en la preparación del producto

- ✓ A la hora de escoger el utensilio de corte, el trabajador tendrá en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte, sabiendo que para cortes bastos utilizará hojas gruesas y para cortes finos hojas delgadas de buen filo.
- ✓ Dichos cuchillos, no deben ser transportados sin que dispongan de sus respectivos estuches o fundas para proteger a los trabajadores de cortes indeseados.
- ✓ Los cuchillos no deben dejarse abandonados en lugares donde pueda clavárselos cualquier trabajador al caer o tropezar, guardándose en el lugar adecuado y destinado para ello con las hojas de los mismos debidamente protegidas.
- ✓ Los encargados de la pescadería utilizarán cuchillos provistos de alguna moldura en su mango para que impidan que la mano resbale sobre la hoja de corte.
- ✓ Se deberán afilar de forma periódica ya que aquellos cuchillos o utensilios de corte que no estén afilados requiere por parte del trabajador un mayor esfuerzo a la hora de realizar su tarea.
- ✓ No se emplearán cuchillos que tengan los mangos astillados, rajado o en mal estado, ni los que tengan la hoja de corte deteriorada o deficientemente unidos.
- ✓ A la hora de que los encargados de la pescadería ejecuten su tarea utilizarán calzado antideslizante, ya que como norma general suelen producirse derrames de sustancias originados por el producto y que los trabajadores sufran caídas.
- ✓ Cuando los encargados de la pescadería sufran pinchazos o cortes causados por las espinas del pescado, deberán tratársela de forma inmediata, ya que algunas son venenosas y pueden producir heridas dolorosas y difíciles de curar.
- ✓ A la hora de ejecutar las tareas de corte, el encargado de la pescadería utilizará guantes de protección y mandiles para proteger sus manos, sus brazos y el cuerpo.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los trabajadores utilizarán guantes de protección que no impidan la movilidad normal de las manos, siendo cómodos, transpirables y resistentes.
- ✓ En cuanto a los guantes de malla, éstos no deben estar oxidados ni deformados.
- ☑ **Medidas preventivas en el lavado y desvisceración del producto**
- ✓ El trabajador deberá utilizar de forma correcta y adecuada los cuchillos para descabezar y desviscerar el pescado para evitar lesiones por cortes en las manos o el cuerpo.
- ✓ Las labores que realicen los encargados de la pescadería se ejecutarán sin prisas, ya que éstas solo producen accidentes indeseados.
- ✓ Los trabajadores encargados de la pescadería recibirán toda la formación e información necesaria y adecuada de cómo descabezar y desviscerar los productos del mar así como de todos los riesgos inherentes a su labor y las medidas preventivas que hay que adoptar para que no ocurran accidentes indeseados.
- ✓ Si los trabajadores sufren punzadas o cortaduras producidas por apéndices, espinas, dentaduras de pescado o con los propios utensilios de corte, deberá dejar sangrarse y limpiarse inmediatamente.
- ✓ En cuanto a las máquinas utilizadas para el lavado de los productos del mar, éstas se montarán y desmontarán con mucho cuidado fijándose de la forma más segura.
- ✓ Los trabajadores utilizarán gafas o pantallas de seguridad para evitar las lesiones en los ojos originados por salpicaduras de sangre, proyecciones de escamas, etc...
- ☑ **Medidas preventivas para la congelación y acondicionamiento del pescado**
- ✓ El trabajador encargado de la pescadería permanecerá en las cámaras frigoríficas o las bodegas solo el tiempo necesario e imprescindible.
- ✓ En cuanto a las cámaras frigoríficas y las bodegas, debido a las bajas temperaturas (suele oscilar entre -22°C y -30°C), los trabajadores pueden sufrir quemaduras, y en especial en la yema de los dedos, para evitarlo los trabajadores utilizarán guantes de protección adecuados y ropa de abrigo.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ A la hora de manipular los bloques de pescado, también deberán utilizar guantes de seguridad para evitar pinchazos en las manos debido a las espinas o bordes cortantes.
- ✓ En cuanto a la picadura de hielo, los trabajadores solo podrán realizarla con las herramientas adecuadas y destinadas para ello y por supuesto utilizando las protecciones individuales necesarias.
- ✓ A la hora de apilar las cajas y bandejas de los pescados, el trabajador lo hará teniendo en cuenta su correcta colocación de forma que el peso esté convenientemente repartido.
- ✓ En cuanto a los guantes de protección, éstos deberán ser resistentes a la penetración a la vez de cómodos y adecuados para la realización de las tareas.
- ☑ **Equipos de protección individual**
- ✓ Los equipos de protección individual así como el vestuario deben estar libres de asperezas, aristas, puntas salientes, etc... que puedan provocar irritaciones o lesiones indeseadas.
- ✓ A su vez, los equipos de protección individual y el vestuario de los trabajadores no debe ser un impedimento para la realización de las tareas y la adopción de posturas.
- ✓ Los trabajadores a la hora de utilizar los equipos de protección individual han de estar cómodos, usando la talla correcta y apropiada y adaptarlo a su cuerpo mediante los sistemas de ajuste.
- ✓ Por supuesto, todo equipo de protección individual debe disponer del "marcado CE".
- ✓ En cuanto a la utilización, almacenamiento, limpieza y desinfección de estos equipos de protección deberán ejecutarse de acuerdo con las instrucciones ofrecidas por el fabricante.
- ✓ Cuando se finalice la jornada de trabajo, los equipos de protección individual se guardarán en el lugar adecuado y destinado para ello.
- ✓ El trabajador deberá informar de forma inmediata de cualquier tipo de deterioro, anomalía o daño que pueda tener el equipo de protección individual.

[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



[Ir al índice](#)

OBRADOR DE PANADERIA

Fatiga por posturas continuadas de pie

Sobreesfuerzos

Lesiones musculoesqueléticas

Caídas al mismo nivel

Caídas a distinto nivel

Trabajo a turnos o nocturno

Exposición al ruido

Exposición
a vibraciones

Incendios y explosiones

CHOQUES CONTRA OBJETOS

Exposición a polvo de harina

Contactos térmicos

Golpes y cortes con máquinas o partes móviles

Contactos eléctricos

OBRADOR DE PANADERIA

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



En la presente ficha informativa trataremos los trabajos y sus consiguientes riesgos en los obradores de panadería, una labor que parece no entrañar demasiados riesgos y que analizando correctamente vemos que los existentes pueden generar ciertos problemas en la seguridad y salud de los trabajadores.

Los obradores de panadería, cada vez más comunes en los hipermercados, son lugares en los que se desarrollan diversas y complicadas actividades tanto de forma manual como con la utilización de maquinaria, con lo cual no solo contamos con los riesgos inherentes a las ejecuciones manuales, sino también los que proceden de la utilización de los equipos para la realización del pan y productos de confitería.

En cuanto a los riesgos mas importantes que podemos encontrarnos en las labores del personal en los obradores de panadería son los cortes con las herramientas de trabajo así como los sobreesfuerzos, las posturas forzadas, estrés, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, los ritmos de trabajo alto, trabajo a turnos o nocturno, contactos térmicos, lesiones musculoesqueléticas, riesgos de incendio y explosiones, etc...

De forma continuada vamos a detallar las medidas preventivas adecuadas para que los trabajadores de los obradores de panadería puedan realizar las labores de forma correcta y adecuada para no ver afectado de forma negativa su seguridad y su salud.





Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas Preventivas para obradores de panadería

Medidas preventivas en los lugares de trabajo

- ✓ Los suelos de los obradores de panadería han de ser fijos y no resbaladizos, que no contengan irregularidades ni pendientes.
- ✓ En cuanto a los pasillos de circulación de carros y cintas de transporte han de estar libre de obstáculos y debidamente señalizados.
- ✓ Los obradores de panadería han de ventilarse de forma periódica para evitar la concentración de gases o vapores.
- ✓ En cuanto a los combustibles que se utilicen para los hornos se mantendrán en lugares frescos y lejos de los focos de calor para evitar incendios y explosiones.
- ✓ Los trabajadores del obrador de panadería deberá atender a toda la señalización, especialmente en los almacenes en materia de riesgos de incendio.

Medidas preventivas de iluminación

- ✓ Los obradores de panadería deberán contar con una iluminación artificial adecuada para evitar poner en peligro la seguridad y salud de los trabajadores.
- ✓ La iluminación adecuada es de 300 lux para labores de preparación de la masa y la elaboración del pan y de 500 lux para el acabado y decorado del mismo.
- ✓ Dicha iluminación deberá ser uniforme, sin que produzca deslumbramientos ni exceda en contrastes entre las zonas iluminadas y de sombras.

Medidas preventivas de orden y limpieza

- ✓ Es recomendable la existencia de un programa de limpieza periódico adecuado, en el que se prestará una especial atención a los suelos, paredes, techos, focos de iluminación, herramientas y utensilios.
- ✓ Cuando los trabajadores del obrador de panadería se percaten de algún tipo de mancha en el suelo de grasa o aceite debido a su tarea, deberá limpiarla lo más rápidamente posible para evitar caídas.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ A su vez, toda aquella maquinaria y herramientas manuales que utilicen los trabajadores del obrador de panadería ha de ser debidamente limpiada y ordenada en el lugar adecuado y destinado para ello.
- ☑ **Medidas preventivas en la manipulación manual de pesos**
- ✓ Los trabajadores a la hora de levantar el peso de forma manual, apoyará los pies en el suelo firmemente.
- ✓ Separará los pies entre si una distancia equivalente a la que hay entre los hombros.
- ✓ Deberá doblar las rodillas para levantar el peso.
- ✓ La espalda deberá mantenerla recta, ejerciendo el levantamiento doblando las rodillas.
- ✓ El peso deberá levantarse de forma gradual enderezando las piernas.
- ✓ En caso de que la carga sea demasiado pesada se pedirá ayuda a un compañero.
- ✓ Antes de levantar la carga, ésta deberá ser inspeccionada para comprobar su peso aproximado, si contiene bordes cortantes, clavos, astillas, etc...
- ✓ El equipo de protección individual que debe utilizar el trabajador son las botas de seguridad, guantes de protección y casco en caso de que exista riesgo de caída de objetos por desplome.
- ✓ La carga deberá ser transportada con el tronco lo mas recto posible y cerca del cuerpo.
- ☑ **Medidas preventivas para trabajos nocturnos**
- ✓ El trabajador debe conseguir una dieta equilibrada.
- ✓ A su vez, deberá desarrollar un plan de educación sanitaria adecuado.
- ✓ Los trabajadores encargados del obrador de panadería se efectuarán un reconocimiento medico de forma periódica.
- ✓ Se intentará evitar en la medida de lo posible la exposición a este tipo de trabajo a personas menores de 25 años y mayores de 50.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Se estipularán las pausas pertinentes y suficientes que permitan tomar al menos una comida caliente durante las horas en las que realiza su tarea.
- ✓ A la misma vez, también se dispondrá de pausas muy breves.
- ✓ En cuanto a la carga de trabajo, cuando el trabajo es nocturno, deberá ser inferior al del resto de la jornada de trabajo.
- ✓ Cuando el trabajador del obrador de panadería realice dos o tres turnos de noche consecutivos dispondrá al menos de una jornada completa de descanso.
- ☑ **Medidas preventivas en labores con la amasadora, batidora y refinadora**
- ✓ No se suministrará la materia prima a este tipo de maquinaria cuando estén en funcionamiento.
- ✓ Los trabajadores encargados del obrador de panadería tendrán que hacer uso de los dispositivos de seguridad de este tipo de equipos.
- ✓ Queda terminantemente prohibido sacar la masa de este tipo de equipos hasta que no esté totalmente parada.
- ✓ Uno de los puntos clave para que este tipo de maquinaria no se atasque es realizar la masa con materias primas en buen estado, respetando los porcentajes y las condiciones de temperatura y humedad en cada parte del proceso.
- ☑ **Medidas preventivas en la utilización de la divisora**
- ✓ Los trabajadores han de saber que queda terminantemente prohibido introducir las manos en la tolva divisora, ya que si se intenta forzar dicha máquina para que pase más deprisa las propias cuchillas pueden producir cortes.
- ✓ A la hora de utilizar la divisora, es recomendable que los trozos de masa que se vayan suministrando no sean excesivamente grandes.
- ☑ **Medidas preventivas en la utilización de la boleadora**
- ✓ Si la hora de utilizar la boleadora ésta se atasca por el suministro de la masa, es recomendable para su eliminación que la máquina esté completamente parada y desconectada de la corriente eléctrica.



- ✓ A su vez, también es recomendable que las maquinas tanto anterior como posterior, divisora y cinta de reposo, se detengan y se desconecten para evitar el riesgo de atrapamiento que presentan los rodillos, cadenas o cintas de la misma.
- ☑ **Medidas preventivas en cintas de reposo, formadora de barras y cámara de fermentación**
- ✓ Los trabajadores encargados del obrador de panadería realizarán las labores de corte con barreras de protección.
- ✓ Si la colocación de las barras en sus respectivas bandejas se realiza de forma manual, los trabajadores prestaran una especial atención y cuidado en la manipulación de las mismas, ya que la caída de las bandejas sobre los pies pueden producir heridas indeseadas en los trabajadores.
- ✓ En cuanto a las cámaras de fermentación, las condiciones ambientales son de 30°C de temperatura y 90% de humedad para conseguir tal fin, por lo que los trabajadores prestarán una especial atención a dichos condicionantes a la hora de trabajar en ellas.
- ✓ Se garantizará una ventilación adecuada ya que la masa en estado de fermentación puede desprender cantidades insalubres de monóxido de carbono.
- ☑ **Medidas preventivas en el tallado de barras y horno de fermentación**
- ✓ Es recomendable que el tallado de las barras se ejecuten con cortes horizontales para que las mismas adquieran el volumen adecuado y liberen menor cantidad de gases en la cocción.
- ✓ Si las labores de tallado se ejecutan en bandejas, es recomendable sacar la misma para realizar el corte y volver a colocarla en su sitio, ya que si se sacan todas las bandejas al mismo tiempo el carro podría volcarse y golpearlos con el mismo.
- ✓ Si los carros son de grandes dimensiones los trabajadores no podrán subirse a ellos para realizar el tallado de las bandejas mas elevadas.
- ✓ Para realizar el tallado en las bandejas mas elevadas, el trabajador utilizará a un banco asegurándose de que éste se encuentre perfectamente estable y disponga de la resistencia adecuada.
- ✓ En cuanto al horno, a la hora de abrir sus puertas para introducir o sacar las bandejas el trabajador deberá extremar la precaución con los golpes de calor y los vapores que pueden recibir en la cara y los ojos.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Cuando se haya realizado la cocción se tomarán las precauciones adecuadas en el manejo de las bandejas ya que los trabajadores pueden sufrir contactos térmicos.
- ✓ Para realizar las labores de manejo de dichas bandejas el trabajador deberá utilizar el equipo de protección individual adecuado como guantes de protección con aislamiento contra el calor.

[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCION
DE RIESGOS
LABORALES**



[Ir al índice](#)

VENDEDOR DE PRODUCTOS FRESCOS

Fatiga por posturas continuadas de pie

Sobreesfuerzos

Lesiones musculoesqueléticas

Caídas al mismo nivel

**Caída de objetos
desprendidos**

Trabajo a turnos o nocturno

Exposición al ruido

Desplome de los productos

Incendios y explosiones

CHOQUES CONTRA OBJETOS

Golpes y caídas en manipulación

Golpes y cortes con máquinas o partes móviles

Contactos eléctricos

VENDEDOR DE PRODUCTOS FRESCOS

Paseo de las Palmeras Entrepantalla, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Si seguimos en la línea de los puestos de trabajo mas relevantes e importantes dentro de un hipermercado, ya hemos descrito a los de charcutería, la panadería, la pescadería, etc... y nos falta el que a continuación vamos a detallar y que no es menos importante que el resto de labores, como son los vendedores de productos frescos, una labor que conlleva una serie de riesgos que a veces pasan desapercibidos.

Como norma general los vendedores de productos frescos dentro de un hipermercado debe prestar atención a la clientela que le llega demandando los productos, a la misma vez que debe estar atento a todo el genero del que dispone, lo cual en muchas ocasiones el trabajo termina por ser acelerado por la atención constante y pueden generar accidentes indeseados que aunque son de menor rango si que perjudican la seguridad y la salud de los trabajadores.

En cuanto a los riesgos mas importantes que podemos encontrarnos en las labores del vendedor de productos frescos son los de desplome o derrumbamiento de los productos así como los sobreesfuerzos, las posturas forzadas, estrés, caídas o resbalones en el lugar de trabajo, los ritmos de trabajo alto, trabajo a turnos o nocturno, lesiones musculo-esqueléticas, riesgos de incendio y explosiones, etc...

De forma continuada vamos a detallar las medidas preventivas adecuadas para que los vendedores de productos frescos puedan realizar las labores de forma correcta y adecuada para no ver afectado de forma negativa su seguridad y su salud.



Medidas Preventivas para vendedores de productos frescos

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas para evitar caídas

- ✓ Los suelos del lugar de trabajo han de estar en perfectas condiciones de limpieza comprobando que no exista ningún objeto u obstáculo que pueda provocar la caída del trabajador.
- ✓ Si el vendedor de productos frescos comprobara que algún tipo de derrame procederá a limpiarlo lo antes posible para evitar resbalones y caídas.
- ✓ Informar de manera inmediata si el suelo del lugar de trabajo sufre algún tipo de deterioro o las baldosas están en mal estado para que éstas sean cambiadas lo antes posible.
- ✓ El vendedor de productos frescos deberá utilizar el calzado adecuado con suela antideslizante.

Medidas preventivas contra desplome de los productos

- ✓ El vendedor de productos frescos recibirá la formación y la información de cómo colocar los productos de forma adecuada para que éstos no se desplomen.
- ✓ Los productos deberán ser dispuestos con su embalaje original no cambiándolo de cajas para ahorrar espacio, ya que debido al peso y las características de cada producto podrían desplomarse.
- ✓ Los productos han de ser dispuestos según su característica, volumen, peso, cualidad, etc... verificando que aquellos que sean mas pesados se encuentren en la parte mas baja de las estanterías.
- ✓ En cuanto a las estanterías de exposición de los productos, serán periódicamente comprobados para verificar su estanqueidad y resistencia adecuada.

Medidas preventivas para riesgos de caída de objetos desprendidos

- ✓ A la hora de colocar los productos, el trabajador deberá tener en cuenta la forma, el volumen y peso de las cargas para que éstos sean transportados con el medio adecuado.
- ✓ En la medida de lo posible, los trabajadores a la hora de transportar los productos a su lugar de venta utilizarán medios mecánicos para su manipulación.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ En cuanto al apilamiento de los palets de los productos, el trabajador deberá realizarlos de la forma mas segura para garantizar su estabilidad y seguridad.
- ✓ Dichos apilamientos, cuando se encuentren en lugares de transito han de señalizarse y rodearse para impedir la aproximación de los viandantes.
- ☑ **Medidas preventivas para evitar choques contra objetos inmóviles**
- ✓ Los pasillos y vías de circulación de los lugares de trabajo han de estar correctamente iluminados para evitar los golpes de los trabajadores con objetos inmóviles.
- ✓ Si los trabajadores utilizan carretillas manuales, éstas estarán en buenas condiciones además de disponer de guardamanos.
- ✓ El trabajador se asegurará de que el espacio de trabajo es el adecuado y que la distancia entre objetos como estanterías, mesa de trabajo, etc... es el adecuado.
- ☑ **Medidas preventivas para evitar golpes y caída de objetos en manipulación**
- ✓ Las bandejas y plataformas de transporte de los productos frescos han de ser lo suficientemente resistentes para que los productos no caigan y originen golpes o caídas del personal.
- ✓ En cuanto a aquellos productos o elementos mas pesados, a la hora de manejarlos se colocarán y almacenaran a la altura adecuada.
- ✓ El trabajador ha de saber que nunca se superará la capacidad de carga de las estanterías y plataformas.
- ☑ **Medidas preventivas para evitar contactos eléctricos**
- ✓ Se asegurará de que la instalación eléctrica este legalizada contando con la aprobación y la documentación que justifique que la misma ha sido revisada por un técnico competente.
- ✓ Se realizarán las revisiones periódicas adecuadas para comprobar el aislamiento de las conexiones.
- ✓ Dichas revisiones solo podrán ser ejecutadas por un electricista competente.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas generales

- ✓ Todo trabajador encargado de la venta de productos frescos en hipermercados deberá respetar al máximo las normas de seguridad generales.
- ✓ Por supuesto, los trabajadores deberán evitar poner en peligro la salud y seguridad tanto de sus compañeros como de él mismo.
- ✓ Deberá tener en cuenta y prestar la atención necesaria a las normas que le facilitan los responsables.
- ✓ Todo trabajador incluyendo el vendedor de productos frescos en hipermercados deberá respetar las señalizaciones del lugar en el que esta realizando las labores diarias.
- ✓ Si el puesto de trabajo es esporádico, el trabajador deberá recibir la información necesaria en cuanto a los sistemas de emergencia del lugar en el que va a realizar sus tareas.
- ✓ Los trabajadores deberán vigilar que las condiciones ambientales de trabajo sean las adecuadas como son la temperatura, la iluminación o el ruido.
- ✓ Los vendedores de productos frescos, deberán seguir al pie de la letra las consignas establecidas en caso de evacuación del centro de trabajo.
- ✓ En cuanto a los accesos al lugar de trabajo, éstos se mantendrán despejados de cualquier tipo de obstáculos y debidamente limpios.
- ✓ El vendedor de productos frescos deberá caminar sin carreras ni prisas que puedan originarle caídas al mismo nivel teniendo en cuenta que el suelo de los hipermercados es bastante deslizante.
- ✓ En cuanto al puesto de trabajo, el personal deberá evitar la presencia de cables por las zonas de paso.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)

AZAFATAS DE HIPERMERCADOS

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Fatiga por posturas continuadas de pie

Sobreesfuerzos

Lesiones musculo-esqueléticas

Caídas al mismo nivel

**Caída de objetos
desprendidos**

Trabajo a turnos o nocturno

Exposición al ruido

Desplome de los productos

Incendios y explosiones

CHOQUES CONTRA OBJETOS

**Golpes y caídas en
manipulación**

Golpes y cortes con maquinas o partes móviles

Contactos eléctricos

AZAFATAS DE HIPERMERCADOS



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Otra de las labores que nos podemos encontrar en los hipermercados y que forman una parte esencial de los mismos son las de azafatas, trabajadores que como norma general han de pasar largas jornadas en una postura continuada y que sufren lesiones musculoesqueléticas además de otros riesgos que a continuación detallaremos.

Como norma general, las labores que realizan las azafatas de hipermercado dependen del producto que han de “vender”, y es que la variedad de este tipo de labor va desde productos de innovación hasta productos de lanzamiento o venta de objetos de valor como colchones, utensilios de cocina, vehículos, etc...

Con todo lo expuesto anteriormente, vemos también una resaltada actividad laboral por lo cual la carga de trabajo a veces es mas psíquica que física, pero si combinamos la jornada de trabajo en posturas continuadas de pie mas la carga mental de los trabajadores, comprobamos que no es una tarea muy saludable para los que la llevan a cabo.

Entre los riesgos que pueden afectar a las azafatas de los hipermercados podemos encontrar además de las dos anteriormente expuestas, los riesgos específicos de género como el acoso sexual o las situaciones de discriminación, los contactos eléctricos, las caídas al mismo nivel, choques o golpes contra puertas acristaladas o de vaivén, posturas inadecuadas, etc...

A continuación expondremos las medidas preventivas que hay que adoptar para que la jornada laboral de dichos trabajadores sea la más adecuada para salvaguardar la salud y seguridad de los mismos.



Medidas Preventivas para azafatas de hipermercados

Medidas preventivas generales

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Todo trabajador que se encuentre en el puesto de azafata de hipermercados deberá respetar al máximo las normas de seguridad generales.
- ✓ Por supuesto, los trabajadores deberán evitar poner en peligro la salud y seguridad tanto de sus compañeros como de él mismo.
- ✓ Deberá tener en cuenta y prestar la atención necesaria a las normas que le facilitan los responsables.
- ✓ Todo trabajador incluyendo las azafatas de hipermercados deberá respetar las señalizaciones del lugar en el que esta realizando las labores diarias.
- ✓ Si el puesto de trabajo es esporádico, el trabajador deberá recibir la información necesaria en cuanto a los sistemas de emergencia del lugar en el que va a realizar sus tareas.
- ✓ Los trabajadores deberán vigilar que las condiciones ambientales de trabajo sean las adecuadas como son la temperatura, la iluminación o el ruido.
- ✓ Los azafatas de hipermercados, deberán seguir al pie de la letra las consignas establecidas en caso de evacuación del centro de trabajo.
- ✓ En cuanto a los accesos al lugar de trabajo, éstos se mantendrán despejados de cualquier tipo de obstáculos y debidamente limpios.
- ✓ Las azafatas de hipermercados deberá caminar sin carreras ni prisas que puedan originarle caídas al mismo nivel teniendo en cuenta que el suelo de los hipermercados es bastante deslizante.
- ✓ En cuanto al puesto de trabajo, el personal deberá evitar la presencia de cables por las zonas de paso.
- ✓ El calzado que deben utilizar las azafatas de hipermercados ha de ser el adecuado, a ser posible de goma y lo suficientemente cómodo para poder realizar la jornada laboral sin que se vea afectada su salud.
- ✓ A la hora de cumplir con la jornada laboral, las azafatas de hipermercados deberán prestar una especial atención a las puertas giratorias que pudieran encontrarse en el lugar de trabajo.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Al igual que las puertas giratorias, dicho personal prestará a su vez la misma atención a las puertas de vaivén, observando las señalizaciones de las mismas.
- ✓ El puesto de trabajo deberá disponer de lugares de descanso o bien de sillas para sentarse en lugares próximos.
- ✓ Las azafatas de hipermercados deberán realizar las pausas oportunas cambiando de postura cada cierto tiempo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- ✓ Dichos trabajadores han de saber que no es recomendable permanecer de pie parado en la misma posición durante mucho tiempo, para evitarlo deberá efectuar paseos cortos que eviten lesiones en el sistema musculoesquelético y las consecuentes molestias en las piernas por problemas circulatorios.
- ✓ Las azafatas de hipermercados deberán evitar a su vez las rotaciones bruscas del tronco y las flexiones.
- ✓ En cuanto a la superficie de trabajo del personal de información ésta deberá estar a la altura adecuada del mismo.
- ✓ El trabajador deberá mantener un pie en alto o apoyado en un taburete si existe e ir turnándolo conforme avance la jornada laboral.
- ✓ Las azafatas de hipermercados deberá mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la espalda recta y sin forzar la postura en exceso.
- ✓ En el caso de que la trabajadora esté embarazada, no deberá permanecer en el lugar de trabajo permanentemente de pie.
- ✓ En cuanto a la sobrecarga física y mental las plantillas de trabajadores deberán estar dotadas de suficiente personal además de contar con una buena organización de trabajo.
- ✓ Recordar mantener en todo momento las posturas adecuadas en el lugar de trabajo.
- ✓ Se deben realizar los descansos recomendados con el fin de evitar la carga tanto mental como física excesiva.
- ✓ Antes de realizar la jornada de trabajo habitual, es recomendable realizar estiramientos con el fin de evitar pinzamientos o lesiones musculoesqueléticas.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Las azafatas de hipermercados no deben superar su jornada de trabajo habitual.
- ✓ Siempre que sea posible, se debe mejorar los métodos y los medios de trabajo con el fin de disminuir la carga física.
- ✓ Se deben cambiar las tareas y administrar correctamente el tiempo de manera que se practique la rotación con el fin de romper con la monotonía, la poca creatividad y la saturación mental.
- ✓ En cuanto a los trabajos a turnos, deben disponer de un sistema de organización que incluya como objetivo la protección de la salud de los trabajadores para evitar provocar diferentes alteraciones de su equilibrio.
- ✓ El trabajador a la hora de elegir el turno para realizar su jornada de trabajo deberá tener en cuenta sus necesidades.
- ✓ Los trabajadores deberán saber el turno de su jornada laboral con antelación de manera que pueda planificar sus actividades extralaborales con el fin de favorecer sus relaciones sociales sin sentirse aislado.
- ✓ Es muy recomendable que el trabajador se mantenga dentro de su grupo de trabajo para conservar sus relaciones estables con los compañeros de trabajo.
- ✓ En cuanto a la carga de trabajo nocturna, ésta será disminuida ya que se necesita un mayor esfuerzo para conseguir los mismos resultados que el trabajo diurno.
- ✓ Se vigilará que los turnos de tarde y de noche no sean más largos que los de la mañana.
- ✓ Es muy recomendable que el trabajador lleve a cabo una alimentación sana y variada.
- ✓ Las azafatas de hipermercados contarán con el tiempo suficiente y adecuado para las comidas además de contar con las pausas pertinentes en su jornada laboral.
- ✓ En el primer año de trabajo, se deberá mantener una vigilancia médica adecuada para detectar cualquier problema de adaptación.
- ✓ El trabajo a turnos no es recomendable para aquellos trabajadores menores de 25 años y mayores de 50.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Después de dos o tres turnos de noche consecutivos, el trabajador deberá contar con una jornada completa de descanso.
- ✓ Se facilitará a los trabajadores todas aquellas recomendaciones adecuadas para evitar las alteraciones del sueño.
- ✓ Las azafatas de hipermercados deberán utilizar la ropa de trabajo adecuada además de utilizar un calzado cómodo, con suela de goma antideslizante.
- ✓ El uso de zapatos con tacones superiores a cinco centímetros no es recomendable.
- ✓ En cuanto a la ropa, ésta deberá ser holgada, de manera que el trabajador se encuentre lo mas cómodo posible durante su jornada de trabajo habitual.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



PERSONAL DE CAFETERÍA

Fatiga por posturas continuadas de pie

Sobreesfuerzos

Lesiones musculoesqueléticas

Caídas al mismo nivel

**Caída de objetos
desprendidos**

Trabajo a turnos

Exposición a sustancias químicas

Quemaduras

Incendios y explosiones

CAÍDAS DESDE ALTURA

**Golpes y caídas en
manipulación**

Riesgos inherentes a los equipos de trabajo

Contactos eléctricos

PERSONAL DE CAFETERÍA



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Uno de los servicios que prestan los hipermercados son los de cafetería-bar, aunque como norma general suelen ser empresas ajenas al propio centro, no podemos desatender las labores de dicho personal en materia de prevención de riesgos laborales, y es que los riesgos que sufren son de una gran importancia.

Las labores que desempeñan los trabajadores de las cafeterías varían durante toda la jornada laboral ejecutando tareas de servicio de comidas bien desde dentro de la barra como en las mesas colocadas, preparación de las mismas, limpiado y fregado de los utensilios, el mantenimiento del lugar de trabajo, acompañar y servir a los clientes, etc...

En las labores que realizan los trabajadores de las cafeterías también resalta una alta actividad laboral por lo cual la carga de trabajo a veces es mas psíquica que física, pero si combinamos la jornada de trabajo en posturas continuadas de pie mas la carga mental de los trabajadores y el riesgo de quemaduras o cortes, comprobamos que no es una tarea muy saludable para los que la llevan a cabo.

Entre los riesgos que pueden afectar a los trabajadores de las cafeterías podemos encontrar además de las dos anteriormente expuestas, los riesgos específicos de los equipos de trabajo, la manipulación manual de cargas, los contactos eléctricos, el alto ritmo de trabajo, la exposición a sustancias químicas, etc...

A continuación detallaremos las medidas preventivas que se han de adoptar para que los trabajadores de las cafeterías puedan realizar sus labores sin que su seguridad y salud no se vea perjudicada en ningún momento de su jornada laboral.



Medidas Preventivas para personal de cafetería



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Medidas preventivas contra caídas al mismo nivel

- ✓ En caso de que existan derrames, los trabajadores encargados de la cafetería lo limpiarán lo antes posible para evitar los resbalones y las caídas al mismo nivel.
- ✓ Aquellas alfombras que se encuentren en el lugar de trabajo han de ser antideslizantes o contar con un reverso de goma o similar.
- ✓ En cuanto a las moquetas, éstas han de revisarse para comprobar que no hay zonas desgastadas o levantadas que puedan provocar tropiezos del personal encargado de cafetería.
- ✓ Los derrames de aceite o grasas han de limpiarse con productos especiales como los desengrasantes.
- ✓ Cuando el personal encargado de la cafetería realice el fregado de alguna zona del lugar de trabajo tendrá que señalizarlo para evitar las caídas del resto de personal.
- ✓ Los obstáculos u objetos que estén en las zonas de paso habrá que eliminarlos, si no es posible, dichos obstáculos han de ser señalizados adecuadamente.
- ✓ En cuanto al calzado de los trabajadores encargados de la cafetería, éstos han de ser resistentes, con tacón bajo y con la suela de goma.

Medidas preventivas contra caídas desde altura

- ✓ Las escaleras del lugar de trabajo han de mantenerse limpias y secas.
- ✓ Dichas escaleras han de estar debidamente señalizadas y bien iluminadas.
- ✓ En los altillos y zonas de trabajo elevadas han de colocarse barandillas con la altura adecuada.
- ✓ Se deberá facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas perfectamente aseguradas.

Medidas preventivas contra cortes

- ✓ Las máquinas y equipos de trabajo que se utilicen en las cafeterías han de contener el marcado CE.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los trabajadores a la hora de utilizar dichas maquinas han de respetar las instrucciones del fabricante.
- ✓ Se diseñarán procedimientos de trabajo adecuados para las operaciones de limpieza, mantenimiento y sustitución de componentes de las maquinas.
- ✓ Para realizar dichas operaciones, los equipos han de estar desconectados de la fuente eléctrica asegurándose de que todos sus órganos móviles están totalmente bloqueados.
- ✓ En cuanto a las protecciones con que cuenta la maquina, no podrán ser inutilizados en ningún momento.
- ✓ Se utilizarán empujadores para evitar el uso de las mismas manualmente.
- ✓ Los mangos de los utensilios de cocina han de conservarse en perfectas condiciones de uso y los filos bien afilados.
- ✓ En cuanto a los cuchillos que se utilicen en las labores de la cafetería, estos dispondrán de un mango antideslizante.
- ✓ Los cuchillos han de ser transportados y enfundados adecuadamente, ordenándolos después de su uso.
- ✓ Los cuchillos han de utilizarse para las tareas para las que han sido diseñadas.
- ✓ Las operaciones de corte han de realizarse solamente en las superficies diseñadas para ello.
- ✓ Se contará con un lugar para depositar los utensilios de cocina, de esta manera el riesgo de cortes será mínimo al seleccionarlos, cogerlos y depositarlos.
- ☑ **Medidas preventivas para manipulación de cargas**
- ✓ El encargado de cafetería, antes de levantar cualquier tipo de peso deberá apoyar firmemente los pies en el suelo.
- ✓ Deberá a su vez separar los mismos entre si una distancia igual a la que hay entre los hombros.
- ✓ Doblará las rodillas para coger el objeto a levantar, manteniendo la espalda completamente recta.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ El peso deberá levantarlo de forma gradual y enderezando las piernas.
- ✓ En caso de que el personal no pueda levantar por si solo el peso, deberá pedir ayuda a otro compañero.
- ✓ La carga a levantar y transportar deberá revisarse con anterioridad para comprobar el peso aproximado, si existen bordes cortantes, clavos, astillas, el estado del embalaje, etc...
- ☑ **Medidas preventivas contra las quemaduras**
- ✓ Para las labores de cafetería se han de obtener maquinas y equipos de trabajo seguros que tengan el marcado CE.
- ✓ Todos los recipientes que se vayan a manipular en la cafetería han de manipularse con guantes anticalóricos.
- ✓ En cuanto a las asas de los recipientes éstos no deben sobresalir del plano de la encimera.
- ✓ Los trasvases de fluidos calientes en las labores de cafetería han de transportarse de forma gradual y lenta.
- ✓ Para el transporte de objetos que estén calientes se han de utilizar los utensilios adecuados para ello.
- ✓ El encargado de las labores de cafetería han de utilizar el equipo de protección adecuado como manoplas, delantales, pantallas, etc...
- ✓ En cuanto a la vestimenta de trabajo, los trabajadores han de utilizar la adecuada como calzado con suela antideslizante, mandiles, gorros, etc...
- ✓ En cuanto a los recipientes, éstos no podrán llenarse por encima de los tres cuartos de su capacidad.
- ✓ Para apagar los posibles incendios que puedan originarse en la zona de cafetería se deberá contar con un extintor de dióxido de carbono.
- ✓ En cuanto a los camareros, no llevarán en exceso los vasos y platos al servir las bebidas calientes.
- ✓ A la hora de servir sopas, los encargados de servirla han de tener cuidado de no salpicar y procurar no llenar los platos en exceso.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ En cuanto a la hora de llevar cafeteras y teteras a la zona de comedor deben protegerse las manos con una servilleta.
- ☑ **Medidas preventivas contra incendios y explosiones**
- ✓ Para poder realizar un trabajo de forma segura se han de obtener maquinas y equipos de trabajo seguros que contengan el marcado CE.
- ✓ Se revisarán de forma periódica las instalaciones de combustible como las gomas de gas butano y el correcto funcionamiento de los medios de protección de incendios.
- ✓ Los trabajadores han de recibir la información y la formación necesaria en materia de lucha contra incendios además de estar bien informados del peligro que supone apagar aceite ardiendo con agua.
- ✓ En cuanto a los trapos de cocina y los mandiles éstos no deben secarse utilizando secadoras.
- ✓ No se almacenarán los trapos de cocina sucios en lugares poco ventilados ya que éstos pueden provocar procesos de combustión espontáneos.
- ✓ En el lugar de trabajo solo se dispondrá de los materiales inflamables necesarios para el trabajo diario, el resto deberá almacenarse en los lugares adecuados para ello.
- ✓ Se deben retirar las cajas, los envases y los papeles que no sean necesarios.
- ✓ Los productos inflamables deberán almacenarse en locales distintos e independientes a los de trabajo, estando debidamente aislados y ventilados.
- ✓ Queda terminantemente prohibido fumar en toda la zona de trabajo.
- ✓ Se comprobará la correcta hermeticidad de los conductos de gas.
- ✓ Se seguirán las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- ✓ Los extintores deberán estar colocados perfectamente visibles y en lugares adecuados a la clase de fuego.
- ✓ El lugar de trabajo deberá contar con un sistema adecuado de detección y alarma.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Se deberán de señalar las salidas de emergencia procurando que éstas estén siempre libre de obstáculos.
- ✓ Los trabajadores encargados de cafetería deberán programar periódicamente simulacros de incendio y manejo de extintores.
- ☑ **Medidas preventivas contra contactos eléctricos**
- ✓ Los encargados de cafetería antes de comenzar a trabajar deberán realizar un control visual para detectar posibles defectos en los cables y maquinas.
- ✓ No se podrán utilizar equipos de trabajo o maquinas en mal estado o que hayan sido afectado por la humedad.
- ✓ Es obligatorio que los cuadros eléctricos sean estancos y estén debidamente señalizados.
- ✓ El cuadro eléctrico ha de ser revisado y comprobado de forma periódica para su correcto funcionamiento.
- ✓ A la hora de realizar la limpieza de los equipos de trabajo y maquinas, éstos se desconectarán de la red eléctrica para dicho trabajo.
- ✓ En caso de avería, los equipos de trabajo y las maquinas se desconectarán de la tensión y el enchufe, señalándolo con un cartel de “averiado” comunicando los daños para hacerlos reparar por el personal autorizado.
- ☑ **Medidas preventivas para contactos con sustancias químicas peligrosas**
- ✓ Se utilizarán sustancias que tengan las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas.
- ✓ La limpieza de cualquier zona o utensilio con este tipo de sustancias han de realizarse en lugares adecuadamente ventilados.
- ✓ Se dispondrá de las fichas de datos de seguridad de dichas sustancias facilitadas por el fabricante.
- ✓ Para evitar el contacto con las sustancias químicas los trabajadores han de utilizar guantes adecuados.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los productos han de prepararse según las instrucciones facilitadas por el fabricante.
- ✓ Los trabajadores encargados de cafetería han de utilizar los productos en sus envases originales.
- ✓ Se mantendrán las etiquetas identificativas en buen estado de conservación evitando su caída o manchado.
- ☑ **Medidas preventivas para los equipos de trabajo**
- ✓ El equipo de trabajo ha de seguir de forma rigurosa las normas de conservación y mantenimiento facilitado por el fabricante.
- ✓ Deben existir normas internas para que el trabajo con estos equipos se realice de forma segura.
- ✓ Al finalizar el turno de trabajo, se cumplirán las normas de limpieza adecuadas para cada equipo de trabajo.
- ✓ Los microondas han de colocarse a una altura adecuada para que se puedan utilizar sin tener que doblar la espalda.
- ✓ Las máquinas de cubitos de hielo y los lavavajillas pueden provocar cortes, los trabajadores prestarán una especial atención a la hora de utilizarlos.
- ✓ Los microondas se utilizarán según las recomendaciones del fabricante para evitar contactos eléctricos y radiaciones.
- ✓ Deberán mantenerse limpios de grasa para evitar la fuga de radiaciones de microondas.
- ✓ Se respetarán las normas de mantenimiento facilitadas por el fabricante vigilando los ajustes del mismo.
- ☑ **Medidas preventivas contra el estrés**
- ✓ Se mantendrán reuniones de trabajo en los que el trabajador pueda ofrecer su punto de vista sobre la forma de mejorar las condiciones de trabajo.
- ✓ Los trabajadores recibirán la información adecuada de cómo combatir el estrés, como conseguir una mejora de la calidad del aire, como reducir el ruido, etc...



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Se planificará el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras sin prolongar demasiado el horario laboral.
- ✓ Se respetaran los turnos de trabajo y se establecerán las pausas y descansos adecuados.
- ☑ **Equipos de protección individual**
- ✓ Los trabajadores de las cafeterías utilizarán un calzado que sujete completamente el pie, con suela de goma para evitar caídas o resbalones.
- ✓ Utilizaran a su vez unas manoplas o un trapo para evitar quemaduras.
- ✓ Guantes de protección que cubra los dedos para filetear o cortar carne.
- ✓ Gorros o similares para evitar suciedad en el cabello o que éstos caigan sobre los alimentos.

[Ir al índice](#)
[Ir al índice](#)

PERSONAL DE SEGURIDAD

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Fatiga por posturas continuadas de pie

Sobreesfuerzos

Lesiones musculo-esqueléticas

Caídas al mismo nivel

**Caída de objetos
desprendidos**

Trabajo a turnos

Exposición a temperaturas externas

Estrés

Incendios y explosiones

CAÍDAS DESDE ALTURA

**Riesgos por factores
psicosociales**

Riesgos inherentes a los lugares de trabajo

Contactos eléctricos

PERSONAL DE SEGURIDAD

Paseo de las Palmeras Entreplanta, oficina 1
Telf. 856 20 00 38



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



Aunque hablemos de un servicio exterior, los vigilantes o personal de seguridad forman ya un equipo de trabajo propio de los hipermercados, y es que su labor y jornada laboral es constante para prestar sus servicios para conseguir la seguridad en todo el centro, no por ello no están expuestos a los riesgos que se generan en el mismo.

Las labores que desempeñan el personal de seguridad es generalizado en cuanto a la vigilancia, pero diferente según el puesto de trabajo o zona del hipermercado que han de vigilar, por consiguiente no solamente sufren los riesgos inherentes a su labor diaria, sino también aquellos riesgos del puesto o zona de trabajo en el que ejecutan su labor.

Como norma general, el personal de seguridad sufre las consecuencias de una jornada completa con posturas continuadas de pie a lo largo de su jornada laboral, éste riesgo cuenta como base pero no hay que olvidar que hay otros muchos que se suman para que este trabajo sea considerado como uno de los mas problemáticos.

Entre los riesgos que pueden afectar a los vigilantes de seguridad se encuentran las posturas continuadas de pie como hemos expuesto anteriormente además de riesgos por factores psicosociales como la rotación de los puestos, la organización de los mismos, caídas al mismo nivel, posturas forzadas, estrés, trabajo a turnos o nocturnos, etc...

A continuación detallaremos las medidas preventivas que se han de adoptar para que los trabajadores encargados de la seguridad de los hipermercados puedan realizar sus labores sin que su seguridad y salud no se vea perjudicada en ningún momento de su jornada laboral.



Medidas Preventivas para personal de seguridad



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- Medidas preventivas contra los factores psicosociales**
- ✓ Los trabajos del personal de seguridad han de concretarse con antelación evitando dentro de lo posible el trabajo simultáneo.
- ✓ En cuanto a las tareas han de ser fijadas a los trabajadores con la anterioridad suficiente.
- ✓ En la jornada de trabajo se debe intentar por todos los medios la rotación de los puestos de trabajo.
- ✓ Los trabajadores encargados de seguridad han de recibir la información y la formación necesaria en materia de seguridad, el puesto de trabajo, sus riesgos, las medidas preventivas, etc...
- ✓ En cuanto a la temperatura en el puesto de trabajo ésta ha de ser la idónea a las tareas a realizar.
- ✓ Es conveniente que los encargados de seguridad dispongan de un buen estado físico.
- ✓ La jornada de trabajo se realizará por turnos con sus correspondientes descansos.
- ✓ Se evitará la presión de los objetivos y el aislamiento del trabajador en la medida de lo posible.
- Medidas preventivas para posturas continuadas**
- ✓ El trabajador tendrá todos los objetos a visualizar siempre delante de él y por debajo de la horizontal de la visión.
- ✓ En cuanto al puesto de trabajo éste dispondrá de un sistema suficientemente ergonómico para el encargado de seguridad.
- ✓ Cuando el encargado de seguridad realice la labor estando sentado, utilizará el respaldo de la silla como apoyo.
- ✓ Se alternarán los trabajos y las posturas siempre que sea posible.
- ✓ Se modificarán la altura de los mostradores y las mesas hasta lograr la altura correcta.
- Medidas preventivas para luchar contra la fatiga física**



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ Los ritmos de trabajo han de adecuarse al trabajador, así como el peso de las cargas, la dirección de los movimientos, las posturas, etc... con el fin de conseguir una mayor adecuación de los músculos del trabajador y obtener de este modo una mejor utilización de la fuerza disponible.
- ✓ Se preverán tiempos de reposo para permitir el descanso de los trabajadores, de esta manera conseguiremos reducir el consumo energético.
- ✓ Prestar una especial atención no solo a cuanto tiempo se tiene que descansar, sino a cuando es necesario descansar.
- ✓ El encargado de seguridad utilizará la ropa de trabajo adecuada a las labores que realiza en su puesto de trabajo.
- ✓ Es conveniente realizar movimientos y estiramientos para relajar la musculatura del cuello así como de la espalda y los brazos.
- ✓ El trabajador encargado de la seguridad deberá contar con la suficiente autonomía para que él mismo se organice en su tarea.
- Medidas preventivas para los trabajos a turnos**
- ✓ Es recomendable que los encargados de seguridad participen en la elección de los turnos de trabajo para conseguir de esta forma que se adapten a las necesidades individuales.
- ✓ Los turnos de trabajo deberán respetar al máximo el ciclo de sueño.
- ✓ En cuanto a los trabajos nocturnos, éstos serán mas cortos que el resto, no siendo más largos que los demás.
- ✓ Es recomendable que los equipos de rotación sigan estables para favorecer la comunicación y la relación social entre los trabajadores.
- Medidas preventivas contra caídas al mismo nivel**
- ✓ La iluminación del puesto de trabajo será la adecuada a la tarea a realizar.
- ✓ Los lugares de trabajo han de mantenerse en buenas condiciones de limpieza y orden para evitar caídas.
- ✓ En cuanto a las zonas de paso, éstas deberán estar debidamente señalizadas y bien delimitadas.



Con la financiación de:
**FUNDACION
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



- ✓ El trabajador encargado de la seguridad utilizará el calzado adecuado y antideslizante para realizar su jornada laboral.
- ✓ Los encargados de seguridad deberán prestar una especial atención a los suelos recién pulidos o encerados.
- ☑ **Medidas preventivas para la exposición a temperaturas extremas**
- ✓ Los trabajadores recibirán la información de los riesgos y las medidas preventivas a adoptar sobre la exposición a temperaturas extremas.
- ✓ Se deberá seguir un reconocimiento, evaluación y control de las adversidades climatológicas sobre los encargados de seguridad.
- ✓ Se deberá identificar y registrar un plano del centro de trabajo donde figuren las zonas que puedan generar condiciones térmicas extremas.
- ✓ Se deberá determinar si la zona de exposición del trabajador de seguridad se encuentra en un lugar cerrado o abierto y si existe ventilación natural o artificial.
- ✓ Los encargados de seguridad que vayan a ser expuestos por primera vez a temperaturas extremas deberán de contar con un tiempo de aclimatación o adaptación al puesto de trabajo de al menos seis días.

[Ir al índice](#)