



# Manual de BUENAS PRÁCTICAS EN COMERCIO

**MUTUA BALEAR**  
Área de seguridad e higiene en el trabajo



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORGANIZACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL  
DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# Manual de BUENAS PRÁCTICAS EN COMERCIO

## Índice

INTRODUCCIÓN .....	4
1. RIEGOS DERIVADOS DE LAS INSTALACIONES .....	6
A. INSTALACIONES DE ALMACENAJE .....	6
B. INSTALACIONES FRIGORÍFICAS .....	38
C. MONTACARGAS .....	42
D. INSTALACIÓN Y APARATOS ELÉCTRICOS .....	43
E. RIESGO DE INCENDIO .....	45
2. RIESGOS DERIVADOS DE LAS MERCANCIAS .....	48
A. PRODUCTOS QUÍMICOS .....	48
B. EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS .....	50
3. RIESGOS DERIVADOS DEL PUESTO DE TRABAJO .....	52
A. CONDUCTOR DE VEHÍCULO .....	52
B. REPONEDOR .....	55
C. DEPENDIENTE .....	57
D. CAJERO .....	60
4. ACTIVIDADES .....	64

## Introducción

El sector del comercio ocupa el segundo lugar en la economía española después de la industria manufacturera y emplea al 16% de la población activa. Según la última encuesta publicada por el Instituto Nacional de Estadística, las empresas mayoristas ocuparon al 34,8% del personal total del sector comercio. El comercio al por menor, excepto de vehículos el 56,0%. Por tanto estamos frente a una actividad muy importante para la economía de España en la que existen grandes empresas que dan empleo a un número importante de trabajadores; si bien la gran mayoría de empresas del sector son micropymes, con una media de 10 personas en plantilla.

Como hemos visto, tanto el comercio al por mayor como al por menor se engloban dentro de la misma rama de actividad, sin embargo aunque existan unos riesgos laborales comunes también los hay específicos, en función de si la empresa se dedica al comercio al por mayor o al por menor. En el sector comercio podemos encontrarnos desde pequeños establecimientos de ultramarinos a grandes almacenes de distribución y trabajadores que realizan funciones muy distintas. Abarca puestos de trabajo como el de carretillero, reponedor, dependiente, etc., por ello existe una gran diversidad de riesgos.

En el presente manual hemos intentado abarcar los riesgos más habituales y las medidas preventivas a adoptar. Sin embargo, sólo una evaluación específica elaborada por un técnico competente puede dar la información precisa de la situación de cada empresa y de las medidas preventivas a adoptar.

Esperamos que este manual de buenas prácticas, pueda resultar un complemento útil a las actividades de prevención que todo empresario debe efectuar para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.

### 1. RIEGOS DERIVADOS DE LAS INSTALACIONES

En el comercio al por mayor normalmente se almacenan y transportan grandes cantidades de producto. En el comercio al por menor las cantidades son más pequeñas, pero casi todos los comercios suelen tener algún área para almacenar mercancías. Los riesgos más comunes vienen derivados de las instalaciones y del manejo de las mercancías, así como de los equipos de trabajo para poder transportarlas.

#### 1A. INSTALACIONES DE ALMACENAJE

##### I. Las estanterías

Las estanterías son un equipo de trabajo elemental para las tareas de almacenamiento. Es fundamental conocer unas normas básicas para que éstas no resulten dañadas durante la actividad y generen riesgos para los trabajadores.

Existen diferentes tipos de estanterías, pero las más habituales suelen ser las estanterías metálicas de bandeja, que se utilizan habitualmente para paquetes que se sitúan sobre bandejas metálicas, y las estanterías de largueros que se utilizan para carga paletizada, que consiste en situar los distintos tipos y formas de paletas en niveles de carga regulables en altura, sirviéndose para

ello de equipos de transpaletas, carretillas elevadoras o similares.

Los componentes básicos de una instalación convencional para palets son:



- Bastidor: estructura vertical compuesta por dos o más puntales perforados, unidos entre sí mediante una celosía o empresillado, destinada a soportar los niveles de carga de un módulo.
- Larguero: elemento horizontal que soporta las unidades de carga en cada nivel, dotado de un conector en cada extremo para su fijación al puntal.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

- Base: elemento estructural, unido a los puntales, que permite el apoyo y distribución de las cargas sobre la losa o el suelo.
- Anclaje: Dispositivo individual que permite la unión de la base a la losa o suelo.

### ► Elementos de seguridad

- Protecciones: Están diseñadas para evitar los impactos de las carretillas, transpaletas o similar.
  - Como mínimo se han de colocar protecciones en los puntales de las esquinas situados en los pasillos de circulación o en los cruces de pasillos donde las carretillas cambian de dirección.
  - Las protecciones han de tener una altura mínima de 400 mm y ser capaces de absorber una energía de al menos 400 Nm en cualquier dirección y a cualquier altura entre 100 y 400 mm.
- Malla anticaída o paneles: Se debe colocar en aquellas estanterías de simple acceso que coincidan con un pasillo de circulación o zona de trabajo, de manera que impida la caída accidental de materiales.



- Clavijas de seguridad: La clavija de seguridad ha sido concebida para evitar que un larguero se desencaje total o parcialmente de su alojamiento por empuje vertical accidental al maniobrar en un hueco de carga. Por ello es imprescindible que todos los largueros tengan estos elementos siempre colocados.



Para el uso correcto de la instalación de estanterías son fundamentales los siguientes aspectos:

### ► Carga de las estanterías

En las estanterías se deben colocar carteles en lugares visibles donde se indiquen las cargas máximas por nivel, por bastidor, su distribución y la separación entre niveles. En el caso de que en una misma instalación existan diferentes configuraciones de estanterías o se utilicen distintas unidades de carga, se han de colocar los carteles de tal forma que el trabajador pueda identificar de manera fácil y fiable todas las prestaciones de cada estantería.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

Una unidad de carga está formada por el producto a almacenar más el palet o el contenedor.

- **Paleta:** Una paleta es una plataforma horizontal rígida, se utiliza como base para agrupar mercancías y constituye una unidad de carga. Existen de plástico y metal, pero las más utilizadas son de madera.
- **Contenedor:** Es un elemento que permite la ubicación y el apilado de mercancía, y forma una unidad de carga para su posterior manipulación y almacenaje.

Las unidades de carga utilizadas no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo establecidos en el diseño y deben permitir el almacenamiento seguro sobre las estanterías.



### ► Mantenimiento de las estanterías

- Inspección diaria, realizada por el personal del almacén, para detectar anomalías fácilmente visibles como: Largueros y/o escalas deformadas, falta de verticalidad de la instalación (longitudinal y/o transversal), agrietamientos del suelo, ausencia de placas de nivelación, rotura de anclajes, ausencia de clavijas de seguridad, unidades de carga deterioradas, ausencia de placas de señalización de características, etc. y proceder a la inmediata reparación o reposición.
- Inspección semanal, realizada por el mando del almacén, en la que se verificará la verticalidad de la estructura y de todos los componentes de los niveles inferiores, con notificación, calificación y comunicación de daños.
- Inspección mensual, realizada por el mando del almacén, que incluya además la verticalidad de la instalación de todos los niveles y aspectos generales de orden y limpieza del almacén, con notificación, calificación y comunicación de daños.
- Inspección anual, realizada por personal competente y experimentado en esta actividad, que puede ser del usuario o del fabricante, con notificación, calificación y comunicación de daños.

### ► Preparación de pedidos

- En el caso en que se deban realizar trabajos de confección y separación de cargas (picking) en

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

los pasillos, antes de comenzar los trabajos se señalizará adecuadamente la zona y sus accesos para evitar que se produzcan accidentes.

- Cuando el tamaño, forma o resistencia de los objetos hagan que la unidad de carga sea inestable, ésta será inmovilizada con fundas de material plástico retráctil, redes, cintas, flejes, etc. y se situarán preferentemente a nivel del suelo en la estantería.



- Si no se dispone de plataformas o elementos adecuados, La preparación de los pedidos siempre se debe realizar en cotas a nivel de suelo.



- Esta estrictamente prohibido subir por las estanterías o encima de las mismas.

- No está permitido el uso de las carretillas elevadoras como sistema para la elevación de personas, salvo que estas dispongan de elementos homologados para esta operación.

- Siempre que sea posible, el almacén debería estar dotado de áreas específicas, debidamente señalizadas, para la preparación de los pedidos y el acondicionamiento de las cargas.
- En el caso de que el acondicionamiento de cargas o la preparación de pedidos deba efectuarse al pie de las estanterías, se señalizará y delimitará adecuadamente la zona y sus accesos, con el fin de proteger al personal de la circulación de los vehículos de elevación.

### ► Señalización

Los pasillos se señalizarán con bandas de color amarillo o blanco, se delimitarán claramente las zonas de circulación y los límites de ubicación de las zonas de apilado, situadas al pie y sobre las estanterías. Es importante señalar el lugar donde aparcar las carretillas elevadoras, así como otros equipos de trabajo del almacén.



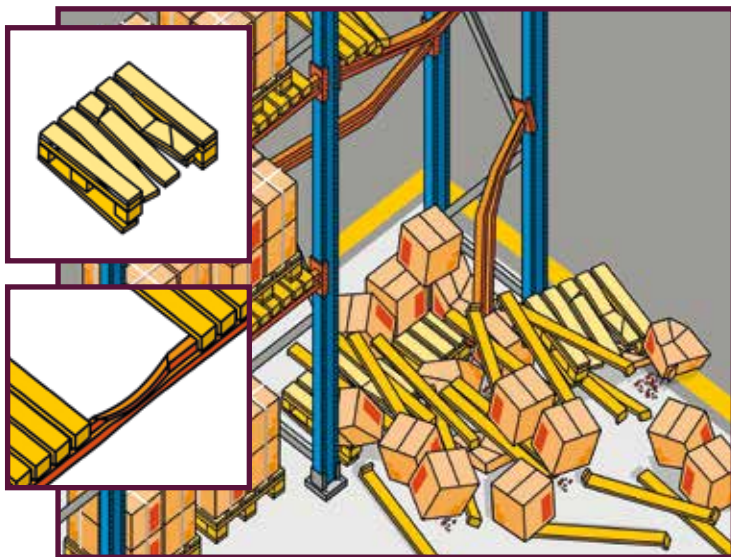
# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

### ► Principales riesgos en la utilización de estanterías

Algunos de los riesgos más comunes en zonas o áreas de la empresa en las que se almacenan mercancías en estanterías son:

- La caída parcial o total de cargas paletizadas sobre pasillos o zonas de trabajos, puede ser debida a:
  - Inestabilidad parcial o total de las estanterías, por no tener las dimensiones o la resistencia adecuada debido al mal montaje, modificación de las características originales de la estantería o uso no adecuado a las especificaciones del fabricante.



- Características inadecuadas de la zona en la que son instaladas las estanterías (dimensiones, tipo de edificio, el tipo y las características del suelo, características ambientales).
- Empleo de unidades de carga distintas de las previstas inicialmente, que permiten o facilitan la sobrecarga de los largueros.
- Reubicación de las estanterías en suelos con condiciones inadecuadas (irregulares, sin la suficiente resistencia, inclinados etc...)
- Choques o golpes contra las estructuras de los aparatos o vehículos de mantenimiento y que pueden ocasionar el desenganche de los largueros y ensamblajes, deformaciones de partes de la estantería y/o el desplome de las cargas y/o elementos portantes.
- Choques o golpes de personas con la estructura.

### ► Las principales medidas preventivas para evitarlos son:

- Montaje y desmontaje por personal cualificado.
- Formación e información a los trabajadores.
- Realizar revisiones periódicas del estado de la estructura de las estanterías, al efecto de garantizar el correcto anclaje.
- Controlar que el límite de carga está perfectamente visible en una placa en las estanterías.
- Controlar que no se sobrecargan las estanterías por encima de su carga máxima permitida.
- Controlar que no se almacene en aquellas estanterías



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

que presenten defectos (dobles por golpes en bastidores, largueros, etc.). Repararlas o sustituirlas.

- Retirar palets y contenedores deteriorados.
- Vigilar la correcta colocación de las mercancías en las estanterías, y mantenerlas limpias y ordenadas. Dejar en ellas solamente los objetos que deban estar allí, y no herramientas, restos de cajas vacías o envoltorios.
- Delimitar y señalizar las zonas de paso de las cargas suspendidas en polipastos y puentes grúas. Vigilar que no se trabaje o se permanezca bajo las cargas suspendidas.
- Establecer procedimientos de almacenamiento; de abajo hacia arriba, y de los extremos hacia el centro. Colocar las cargas más pesadas en la parte baja, etc. seguir las instrucciones e indicaciones de los fabricantes de estanterías.
- Todas las paletas y contenedores han de ser manipulados con las carretillas y accesorios adecuados, teniendo en cuenta el tipo y las medidas de la horquilla, la capacidad carga, la elevación de los mástiles, etc.
- No se transportarán, elevarán o apilarán unidades de carga en los que la misma pueda caer o deslizarse de la paleta o contenedor, sin haber afianzado previamente las cargas.
- Para evitar que éstas puedan caer o deslizarse, las unidades de carga no se transportarán, elevarán o almacenarán apiladas una sobre otra, salvo que previamente se hubieran afianzado entre sí y se pueda asegurar su estabilidad.

## II. Utilización de carretilla elevadora y transpaletas

La manipulación de las cargas se deberá hacer siempre que sea posible de forma mecanizada o se deberán proveer las ayudas necesarias para reducir al máximo posible su manipulación manual.

Los equipos de trabajo que reducen esta manipulación manual y que se utilizan normalmente en aquellos comercios que disponen de un almacén son:

### a. Carretillas elevadoras

La carretilla elevadora puede ser de gran ayuda pero su utilización también conlleva una serie de riesgos, tales como atropellos, golpes y choques con o contra vehículos, golpes con objetos etc.

Estos riesgos se pueden dar por la presencia de peatones y vehículos tales como carretillas elevadoras y por el manejo de éstas.

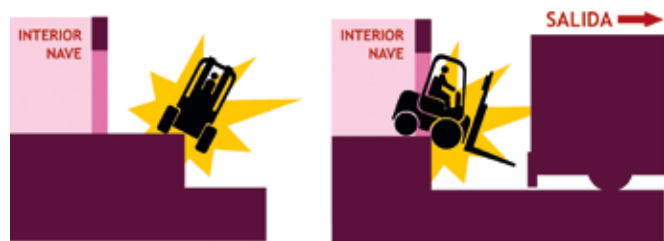
Es un riesgo grave la posibilidad de vuelco del vehículo, y se puede dar por desniveles en las



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

instalaciones o por maniobrar en la parte superior del muelle de carga y descarga en almacenes que posean esta infraestructura, sin posicionar el vehículo de carga, o como consecuencia de un movimiento de salida intempestiva del camión por fallo en los frenos o una acción descoordinada entre el camionero y el conductor del equipo que efectúa la carga o descarga.



Estas son algunas medidas a observar en su manejo:

- Los conductores de carretillas elevadoras deberán tener la formación y autorización pertinente para poderlas manejar.
- Antes de su uso, deberán revisarse los principales componentes de seguridad, tales como el estado de los neumáticos, el sistema de frenado o el correcto nivel de aceite hidráulico.
- Se deberá hacer uso del cinturón de seguridad.
- Deberán respetar la señalización y circular por los itinerarios establecidos, y poner especial atención

en las zonas de cruces y paso de peatones.

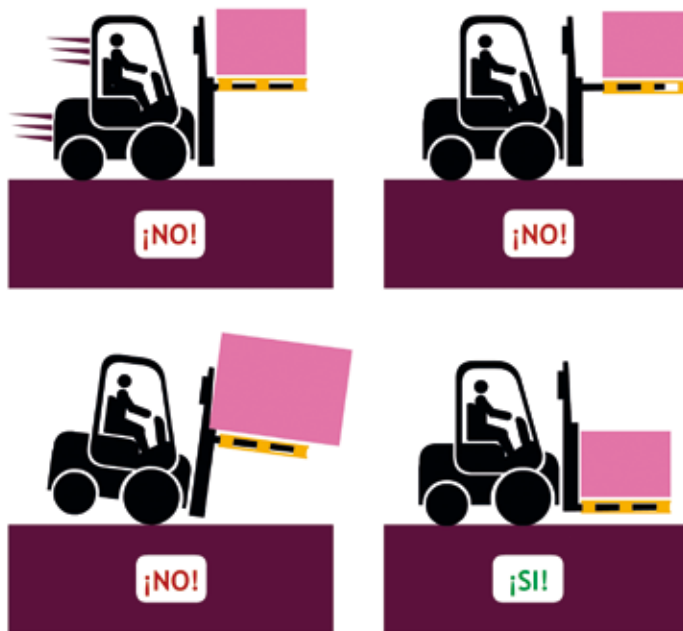
- Jamás deberá utilizarse la carretilla para transportar personas.
- Deberá respetar los límites de velocidad (máximo 10 Km/h. en zonas interiores)
- Los desplazamientos sin carga deberán hacerse con las horquilla a ras de suelo.
- La carga deberá estar convenientemente flejada antes de ser transportada.
- Las carretillas deberán estacionarse en lugares adecuados, no deberán estacionarse en rampas o en zonas con desnivel para evitar el riesgo de vuelco.
- Se deberá mantener el cuerpo dentro de la carretilla.
- Evitar sobrecargar el peso máximo de la carretilla elevadora, puesto que existe un posible riesgo de vuelco de la misma.
- No girar con la carretilla de manera brusca y comprobar el perfecto estado de la carga y asentamiento de la misma en las horquillas de la carretilla elevadora.

Para la manipulación segura de la carga se debe:

- Acelerar y frenar con moderación.
- Mirar siempre en el sentido de la marcha (si la carga impide circular marcha atrás).
- Respetar la capacidad máxima de la carretilla y nunca sobrepasarla.
- Asegurar que los palets y contenedores son apropiados para soportar las cargas.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones



- Trasladar la carga lo más cerca posible del suelo, 15 cm.
- No efectuar movimientos de elevación o descenso mientras el vehículo esté en movimiento.
- Antes de descargar, asegurarse de que el lugar está en condiciones y libre de obstáculos.
- Nunca se deben transportar a otras personas o elevarlas (excepcionalmente si se dispone de utensilios seguros tipo jaula).

Cada día, antes de poner la carretilla en marcha debe verificarse:

- La dirección.
- El claxon.
- Los frenos tanto de inmovilización como de servicio.
- El movimiento del mástil y de la horquilla, ascenso, descenso e inclinación.
- Comprobar posibles fugas de aceite y el estado de los neumáticos.
- Funcionamiento del girofaro.
- Comprobar debidamente la batería y si es de motor de explosión, los niveles de aceite, agua y combustible.

En las instalaciones en las que circulen carretillas elevadoras se recomienda:

- Delimitar y señalizar (con 2 colores: fondo negro, franjas amarillas, alternativas, con una inclinación aproximada de 45°) recorridos diferentes, para carretillas, y personal de almacén.
- Si circulan peatones, el pasillo para éstos debe tener 1m de ancho como mínimo.
- La anchura de los pasillos de vehículos de sentido único de circulación, debe tener como mínimo la anchura del vehículo o de la de la carga, incrementado en 1 metro.
- La anchura de los pasillos de vehículos de dos sentidos de circulación, debe tener como mínimo dos veces la

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

anchura de los vehículos o cargas incrementado en 1,20 metros.

- Mantener un correcto estado de orden y limpieza, en todo el almacén.
- Establecer procedimientos de trabajo para evitar la concurrencia de carretillas y personal de almacén en el mismo pasillo, la misma estantería, etc.
- Si las carretillas son eléctricas, en las zonas en las que se efectúa la recarga de las baterías debería hacerse una evaluación específica del riesgo de explosión.

### b. Transpaleta manual y eléctrica

Los riesgos más frecuentes en la utilización de este equipo de trabajo son los siguientes:

- Sobreesfuerzos debidos a transporte de cargas demasiado pesadas, sea para la propia transpaleta como para la persona que debe moverlas, especialmente en el caso



de las transpaletas manuales o bloqueo de las ruedas directrices o porteadoras.

- Atrapamientos y golpes en extremidades inferiores y superiores debidos a caída o desprendimiento de la carga transportada.
- Mala utilización de la transpaleta con resultado de golpes o atrapamientos con el chasis o ruedas directrices cuando están desprotegidas.
- Atrapamiento de personas, dedos o manos al chocar contra algún obstáculo.
- Caídas al mismo nivel debidas a deslizamiento o resbalamiento del operario durante el manejo de la transpaleta, por mal estado del suelo.
- Choques con otros vehículos.
- Choques contra objetos o instalaciones debido al manejo de ésta, en espacios insuficientes o reducidos.

Algunas medidas preventivas para evitar estos riesgos son:

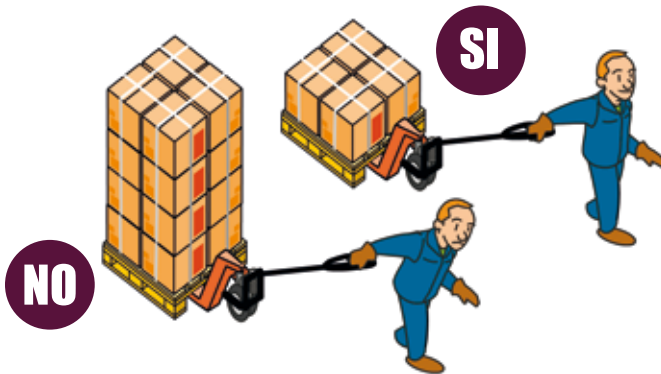
- La capacidad de carga máxima de la transpaleta indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas.
- Evitar elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.
- Para el caso en que sea necesario cargar paletas de distinta longitud o bien por el lado ancho o estrecho, existe un tipo de accesorio que va montado sobre el

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

chasis y que una vez abatido limita la entrada de la tranpaleta por debajo de la paleta.

- Se considera recomendable limitar la utilización de este tipo de aparatos para el transporte de cargas que no superen los 1500 kg y que sólo la realicen operarios en buenas condiciones físicas. Para pesos superiores se deberían utilizar tranpaletas eléctricas.



Antes de levantar una carga deben realizarse las siguientes comprobaciones:

- Comprobar que el peso de la carga a levantar es el adecuado para la capacidad de carga de la tranpaleta.
- Asegurarse que la paleta o plataforma es la adecuada para la carga que debe soportar y que está en buen estado.
- Asegurarse que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.

- Comprobar que la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la longitud de las horquillas, ya que los extremos no deben sobresalir porque podrían dañar otra carga o paleta.
- Como norma, se puede afirmar que para paletas de 1.200 mm se deben utilizar horquillas de 1150 mm y para paletas de 1.000 mm deben utilizarse horquillas de 910 mm. Para otras medidas se actuará con un criterio similar.
- Introducir las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo y por debajo de las cargas. Asegurarse de que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.
- En la utilización de tranpaletas eléctricas, la pendiente máxima aconsejada en una corta distancia es del 10% por razones de frenado y de estabilidad.
- En pendiente, circular siempre en línea recta, sin realizar giros que puedan ser causa de vuelco de la máquina.



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

### ► Reglas de conducción y circulación

El operario autorizado para el manejo de la transpaleta deberá seguir una serie de normas:

- Conducir la carretilla tirando de ella por la empuñadura, situar la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto; el operario debe avanzar estirando del equipo con una mano y situarse a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente. El brazo del operario y la barra de tracción constituyen una línea recta durante la tracción, lo que exige suficiente espacio despejado durante el transporte.
- Mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido.
- Si el retroceso es inevitable, comprobar que no haya en su camino obstáculos que puedan provocar un incidente.
- Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente, si es muy voluminosa controlar su estabilidad.
- No utilizar la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.
- No manipular la transpaleta con las manos o el calzado húmedo o con grasa.
- Se deben observar las señales y reglas de circulación en vigor en la empresa, y seguir sólo los itinerarios fijados.
- En caso de que deba descenderse una ligera pendiente, sólo se hará si se dispone de freno y situando al operario siempre por detrás de la carga.

Cuando se deban efectuar trabajos de carga y descarga sobre un puente de carga se deberán tomar la siguientes precauciones:

- Comprobar que se encuentra bien situado y convenientemente fijado.
- Que el vehículo con el que se encuentra unido el puente no pueda desplazarse.
- Comprobar que el puente puede soportar la carga o descarga máxima prevista teniendo en cuenta el peso de la máquina.
- Jamás debe colocarse la transpaleta sobre una pasarela, plancha, ascensor o montacargas sin haberse cerciorado de que pueden soportar el peso y volumen de la transpaleta cargada y sin haber verificado su buen estado.

### ► Parada de la transpaleta:

- No se debe parar la carretilla en un lugar que entorpezca la circulación.
- Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la máquina se deberá dejar en un lugar previsto de estacionamiento y con el freno puesto.

### ► Reglas para descargar

- Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga hay que fijarse para comprobar que no haya nada que pueda dañar o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo. También debe comprobarse

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la paleta en la operación de descenso.

- Al depositar una carga, no obstaculizar elementos de protección contra incendios, (extintores, bocas de incendio,...), salidas de emergencias, botiquines,...
- No situar pies o manos debajo de la carga levantada.

### c. Normas de mantenimiento

Se deberán seguir siempre las normas de mantenimiento indicadas por los fabricantes, en especial lo concerniente al funcionamiento del sistema hidráulico, barra de tracción y ruedas.



El operario deberá, ante cualquier fallo que se le presente, dejar fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador y comunicarlo al servicio de mantenimiento para que proceda a su reparación.

### d. Recarga batería de transpaleta eléctrica y carretilla

Para la carga de la batería:

- Apagar la transpaleta/carretilla con la llave, antes de desconectar la batería.
- Conectar la batería al cargador y a continuación actuar sobre el mando de inicio del ciclo de carga.

- Cuando la tapa de la batería esté abierta, no manipular objetos metálicos encima.
- Verificar que los cables y el conector no presentan daños visibles.
- El conector del cargador no se debe dejar sobre el suelo.
- Prohibido fumar o utilizar dispositivos con llama abierta en las proximidades de las baterías.

En las zonas en las que se efectúa la recarga de las baterías debería hacerse una evaluación específica del riesgo de explosión.

Para más información consultar nuestro folleto, en [www.mutuabaleares.es](http://www.mutuabaleares.es), en el apartado de Prevención, Manuales de prevención.



## III. Manipulación manual de cargas

Tal como hemos visto, siempre que sea posible se utilizarán ayudas mecánicas para la manipulación de cargas. Sin embargo, habrá algunas ocasiones en las que no sea posible. El principal riesgo derivado de éstas son los sobreesfuerzos del sistema musculoesquelético. Para evitarlos se deberán aplicar las reglas básicas para la manipulación manual de cargas:

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

- Planificar el levantamiento, así como tener conocimiento del peso de la carga.
- Utilizar la fuerza de las piernas para levantar la carga.
- Mantener la carga cerca del cuerpo y sujetarla con toda la palma de la mano, no sólo con los dedos.
- Durante el transporte mantener los brazos estirados, si se puede, y cerca del cuerpo.
- Aprovechar el peso del cuerpo y su forma, para hacer el menor esfuerzo posible.
- Hacer el levantamiento con movimientos lentos y por fases.



- Siempre que sea posible no manipular cargas por encima de los hombros.

Para más información consultar nuestro folleto, en [www.mutuabaleaer.es](http://www.mutuabaleaer.es), en el apartado de Prevención, Manuales de prevención.



### IV. Caídas al mismo nivel

Este riesgo se puede dar debido a situaciones de falta de orden y limpieza, apilado de mercancías de manera incorrecta que propician que no haya espacio suficiente para transitar, suelos resbaladizos, etc.

Algunas medidas preventivas para evitar este riesgo son:

- En los espacios en los que no haya estanterías señalar en el suelo cuáles son las zonas de paso y cuáles son las áreas de almacenaje.





# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

- Establecer un programa periódico de orden y limpieza.
- Señalizar las zonas en las que el suelo esté resbaladizo y limpiar de forma inmediata cualquier derrame que se produzca.
- No depositar de forma permanente o transitoria objetos en el suelo que puedan generar tropiezos. Si no se puede evitar, indicar dicho riesgo mediante señalización.

Tanto para evitar este riesgo, como otros que veremos a continuación, es importante que en todas las instalaciones de la empresa haya una iluminación adecuada para el tipo de trabajo que se desarrolla. El R.D. 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo indica cual debe ser la iluminación mínima según las tareas o la actividad desarrollada:

### Zonas donde se ejecutan tareas con:

1. Bajas exigencias visuales	100
2. Exigencias visuales moderadas	200
3. Exigencias visuales altas	500
4. Exigencias visuales muy altas	1.000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

Como podemos observar, en el almacén serían suficientes 100 lux, siempre que no se hicieran tareas que requirieran una mayor exigencia visual, como por ejemplo leer etiquetas o albaranes.

## V. Caídas a distinto nivel

Este riesgo se puede dar en aquellas instalaciones en las que existan escaleras fijas, muelles de carga o se utilicen escaleras manuales.

Algunas medidas preventivas para evitarlo serán:

### a. Utilización de escaleras de mano

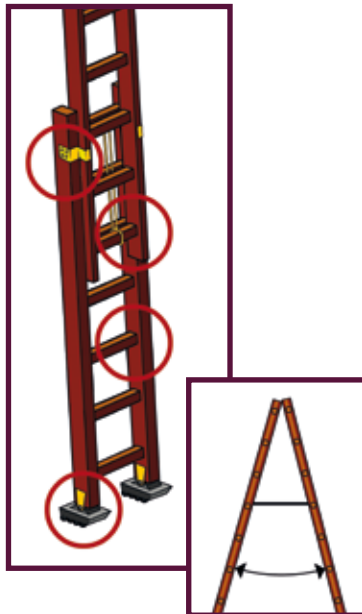
- Utilizar de la forma y con las limitaciones indicadas por el fabricante.
- Antes de utilizarlas es conveniente comprobar que tanto la suela como los peldaños están libres de cualquier sustancia resbaladiza como aceites, grasas, etc.
- La escalera no deberá utilizarse por dos o más trabajadores simultáneamente.
- El ascenso y el descenso se deben hacer con las manos libres, de frente a la escalera y agarrándose a los peldaños o largueros.



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

- Se evitará el uso de escaleras de fabricación improvisada.
- Está prohibido el uso de escaleras manuales pintadas.
- Revisiones periódicas del estado general de las escaleras y especialmente de los elementos de apoyo y de sujeción como, por ejemplo: zapatas antideslizantes.
- En las escaleras de tijera, los dispositivos de seguridad que impiden que se abran totalmente, por ejemplo, el tensor.



### b. Escaleras fijas

- Los escalones deberán ser de materiales no resbaladizos o disponer de elementos antideslizantes, como bandas, por ejemplo.
- Evitar subir o bajar las escaleras mientras estén húmedas o mojadas.
- Durante las tareas de limpieza de las escaleras, deberá utilizarse señalización de suelo resbaladizo.

### c. Muelles de carga

La caída a distinto nivel se puede producir por un posicionamiento del camión en relación al nivel del muelle que provoca la existencia de huecos entre el muelle y el vehículo en carga o descarga, o por no proteger el desnivel cuando no se esté utilizando la instalación.

Algunas medidas preventivas a adoptar serían:

- Antes de iniciar las tareas de carga y descarga, asegurarse del posicionamiento del camión en relación al nivel del muelle para evitar la existencia de huecos.
- Cuando no haya vehículos en carga o descarga se debe proteger la instalación estación de carga correspondiente.



### VI. Caída de objetos

Los accidentes debidos a la caída de objetos suelen tener como causa un incorrecto método de almacenamiento, ya sea por apilamientos excesivos o inadecuados.

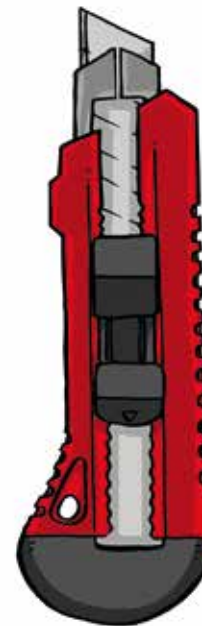
- No se deben apilar objetos a una altura excesiva.
- La base de los apilamientos estará perfectamente limpia y libre de objetos.
- Las cajas o bultos que se van apilando deberán quedar perfectamente asentadas en toda su base, y no sobresalir de los demás.
- No se deben apilar objetos en lugares de paso, o donde exista riesgo de que sean derribados por vehículos o carretillas elevadoras.
- Se deben bajar los objetos de las estanterías utilizando medios correctos. Queda totalmente prohibido trepar por la estantería.
- Hay que asegurarse de que el peso del apilamiento no hace ceder la resistencia estructural de las cajas de abajo, lo que podría provocar el derrumbe del conjunto.

### VII. Golpes o cortes por objetos o herramientas

Los trabajadores pueden sufrir este riesgo durante las tareas de embalaje, desembalaje y preparación de pedidos.

Algunas medidas preventivas para evitarlo serán:

- Utilizar calzado de seguridad, así como guantes contra agresiones mecánicas a la hora de manipular paquetes que puedan tener aristas irregulares, cortantes o dificultad de agarre.
- Si se utiliza cúter o similar, hay que protegerse con guantes anticorte, así como seguir las normas básicas de utilización:
  - ▶ Utilizar de forma que el recorrido del corte se realice en dirección contraria.
  - ▶ Cortar los flejes de zunchado en un ángulo de 45°.
  - ▶ Guardar siempre el cúter cerrado y en un lugar adecuado.
  - ▶ No dejar el cúter bajo los cartones o los plásticos desembalados.
  - ▶ Utilizar el cúter únicamente para los usos previstos.
  - ▶ No meter el cúter abierto en el bolsillo del pantalón o la camisa.



### 1B. INSTALACIONES FRIGORÍFICAS

En función del tipo de mercancías que se comercialicen, tanto en el comercio al por mayor, como en el comercio al por menor. Deben mantenerse refrigeradas o congeladas. La utilización de cámaras frigoríficas puede generar una serie de riesgos que tanto el empresario como los trabajadores deben conocer:

- **Disconfort térmico:** En principio, no hay riesgo para la salud en personas sanas, excepto en los trabajadores con especial sensibilidad al frío o con patologías que puedan verse agravadas con la exposición al frío. La falta de confort redundará en distracción, lo que no sólo reduce el rendimiento en tareas que puedan exigir especial concentración, sino que aumenta el riesgo de aparición de incidentes o, incluso, accidentes.



- **Estrés térmico:** es un riesgo grave que puede llegar a la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo), que consiste en una pérdida de calor corporal. Por lo general, con un ajuste apropiado de la vestimenta, se consigue controlar y regular la pérdida de calor corporal para equilibrar los cambios de temperatura y humedad en el ambiente. No obstante, evaluar la exposición al frío y aplicar las medidas preventivas es fundamental para que este tipo de trabajo se pueda desarrollar en condiciones seguras.
- **Inhalación de sustancias nocivas:** Esta situación puede darse en el caso de producirse una fuga de los gases refrigerantes.

La empresa deberá cumplir con el Reglamento de seguridad para instalaciones frigoríficas y sus instrucciones técnicas complementarias (R.D. 138/2011).

- **Quemaduras por congelación:** Por contacto con alguna superficie muy fría.

Generalmente, se considera que éste riesgo existe cuando se trabaja a temperaturas iguales o inferiores a los 10-15° C, que pueden darse en interiores o a la intemperie. Los trabajos fríos se dan principalmente en la industria alimentaria, ya que los congelados se encuentran en valores de -20° C.

El trabajo en cámaras frigoríficas está regulado por el Real Decreto 1561/1995.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

Algunas medidas preventivas generales en los trabajos en ambientes fríos pueden ser:

- Utilizar los EPI indicados en la evaluación de riesgos (prendas de abrigo, botas de agua, guantes etc.)
- Usar vestimenta en capas para potenciar el efecto aislante pero sin dificultar los movimientos.
- Seguir las indicaciones de jornadas de trabajo especificadas en el Real Decreto 1561/1995 sobre jornadas de trabajo especiales:



Rango de temperatura	Permanencia máxima en la cámara	Descanso de recuperación por trabajo ininterrumpido en la cámara
0°C a -5°C	Jornada normal	10 min. cada 3 horas
-5°C a -18°C	6 horas (*)	15 min. cada hora
< -18°C ±3°C	6 horas (*)	15 min. cada 45 min.

- Realización de reconocimientos médicos previos a la ocupación de puestos de trabajo con exposición al frío, para detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos, etc.

- Sustituir la ropa humedecida para evitar la congelación del agua y la consiguiente pérdida de energía calorífica.
- Revisión periódica de las cámaras, así como de sus elementos de seguridad.
- Establecer procedimientos de trabajo específico para estas instalaciones.
- Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permita que puedan ser abiertas desde el interior.
- Aquellas cámaras que tengan una temperatura inferior a 0° deberán estar dotadas de señal luminosa de presencia de personas en el interior, alarma óptica y acústica, así como un hacha.
- En el exterior de las cámaras frigoríficas debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

### 1C. MONTACARGAS

El montacargas es una instalación muy útil en aquellas zonas o edificios que tengan varias alturas ya que evita tener que subir y bajar materiales de manera manual. Sin embargo también puede generar una serie de riesgos tales como: caída de personas a distinto nivel, caída de objetos por desplome, caída de objetos desprendidos, atrapamientos, contactos eléctricos o sobreesfuerzos.

Las normas generales para un uso correcto son las siguientes:

- En cada una de las plataformas de carga se deberá colocar un cartel de “prohibido el uso por personas”.
- Antes de la puesta en funcionamiento se deberá comprobar que no haya material que sobresalga en alguna planta.
- En las puertas de acceso desde cada planta al montacargas, se colocará un cartel que indique la carga nominal máxima autorizada en kg.
- El montacargas dispondrá de toma de tierra para las masas metálicas, asociada a un interruptor diferencial de 300 mA de sensibilidad.
- Se realizarán inspecciones periódicas según normativa e indicaciones del fabricante.



### 1D. INSTALACIÓN ELÉCTRICA Y APARATOS ELÉCTRICOS

El riesgo por contacto eléctrico es aquel originado por entrar en contacto con la electricidad en cualquier tarea, como por ejemplo, la utilización de equipos conectados a la red. Como consecuencia del contacto se pueden producir los siguientes daños como, electrocución por paso de la energía eléctrica a través del cuerpo humano, asfixia, daños en el corazón, sistema nervioso central, quemaduras, caídas o golpes etc.

Las medidas preventivas generales a aplicar son:

- No sobrecargar de aparatos un enchufe. Colocar una base y enchufar los aparatos.



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

- Comprobar que tanto los equipos de trabajo como los dispositivos de protección utilizados se ajustan a la normativa específica que sea de aplicación.
- Revisión periódica de las instalaciones: toma de tierra, diferenciales, conexiones, cuadros, por personal debidamente cualificado.
- No colocar las máquinas sobre lugares húmedos, salvo que estén expresamente diseñadas y preparadas para ello.
- No manipular una instalación o aparato eléctrico si se encuentran mojados.
- No manipular una instalación o aparato eléctrico con las manos mojadas.
- No manipular ni introducir objetos a través de las rendijas de las carcasas de los equipos de trabajo (ordenadores, impresoras, radiales, taladros etc.)

### 1E. RIESGO DE INCENDIO

Tanto en los almacenes de comercio al por mayor como en las instalaciones de los minoristas puede haber presencia de sustancias tóxicas, corrosivas o inflamables como por ejemplo, productos de limpieza del hogar, artículos para bricolaje, cosmética, cuidado personal, etc.

La cantidad de materia almacenada conlleva, en la mayoría de casos una carga de fuego muy elevada, por las grandes alturas existentes y las grandes superficies destinadas a almacenamiento.

En caso de incendio, los aerosoles en recipientes a presión pueden explotar, y provocar bolas de fuego que se proyectan a gran distancia dejando una estela de líquido en ignición que puede extender el incendio a otras zonas.

Las causas más comunes de incendio en este tipo de edificios, y las buenas prácticas que se deben adoptar para contrarrestarlas son:

- Consumo de tabaco: en ocasiones se produce el incumplimiento por parte de los trabajadores de la prohibición de fumar, sobre todo en sitios donde, aparentemente, el riesgo es menor (muelles de carga,



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 1. Riesgos derivados de las instalaciones

o exterior del edificio, junto a los cerramientos) La prohibición debe estar perfectamente señalizada e informar no solo a los trabajadores propios, sino a los de empresas terceras, en caso de que los hubiera.



- **Mantenimiento:** a pesar de que el proceso de almacenamiento y manejo de cargas, en sí mismo, no reviste especial peligrosidad, conviene cuidar tanto del buen estado de las instalaciones eléctricas, como de la maquinaria empleada a través de un buen programa de mantenimiento.
- **Orden y limpieza:**
  - ▶ En zonas donde tiene lugar embalaje y desembalaje, clasificación, etc. evitar la concentración de materiales combustibles.
  - ▶ Las paletas vacías no deben almacenarse en el interior ni próximas a los cerramientos.
  - ▶ También entran dentro de este apartado la correcta ubicación de productos de especial peligrosidad (tóxicos, corrosivos o inflamables), que deben colocarse siempre en zonas específicas, sectorizadas del resto de áreas.
  - ▶ Revisar periódicamente que no se produce apilamiento cerca de calefactores, luminarias y aparatos o cuadros eléctricos.

- ▶ Si las carretillas elevadoras son de motor diesel, el peligro aparece a la hora de repostar combustible, durante su mantenimiento y almacenaje, o cuando no son utilizadas. Todas las operaciones para repostar combustible deberán realizarse fuera del edificio, y el combustible debe almacenarse y utilizarse de forma adecuada. En cuanto a las carretillas con motor eléctrico, las zonas utilizadas para el mantenimiento y recarga de baterías deberán estar separadas de las zonas de almacenamiento.

Debido a la gran carga de fuego existente en los almacenes y a la naturaleza inflamable de muchos artículos, los incendios en este tipo de edificios, si no pueden ser controlados en su fase inicial, tienden a ser muy severos. Por otra parte, debe considerarse no sólo la destrucción debida al fuego, sino también la debida a humo (medicinas, alimentos), corrosión, agua de extinción y colapso de estructuras. Por ello, el plan de emergencia debe ser conocido por todos los trabajadores y se deben realizar periódicamente simulacros de actuación en caso de incendio.



### 2. RIESGOS DERIVADOS DE LAS MERCANCIAS

#### 2A. PRODUCTOS QUÍMICOS

Resulta de especial importancia tener en cuenta la sustancia que se comercializa y/o almacena, además de la cantidad almacenada, la organización y distribución del área de almacenamiento, así como las condiciones de seguridad de las instalaciones a la hora de valorar el riesgo de exposición a productos químicos o el riesgo de incendio. El riesgo por una exposición accidental o incendio, puede ocasionar en los trabajadores quemaduras, intoxicaciones, etc.

Algunas medidas generales a adoptar son:

- Formar e informar a los trabajadores en riesgo químico.
- Tener a disposición de los trabajadores las fichas de datos de seguridad de los productos.
- Reducir el stock a lo mínimo posible.



- Establecer separaciones de sustancias incompatibles:
  - ▶ Agrupar productos por características similares.
  - ▶ Separar las incompatibles.
  - ▶ Llevar un registro actualizado del stock de producto.

#### CUADRO RESUMEN DE INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE RESIDUOS PELIGROSOS

	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	○
	+	-	+	○	+

- + Se pueden almacenar conjuntamente.
- Solamente podrán almacenarse juntos si se adoptan ciertas medidas preventivas.
- No deben de almacenarse juntos.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 2. Riesgos derivados de las mercancías

- Aislar o confinar ciertos productos.
- Tener en cuenta las instalaciones y la disposición de sustancias en ellas. Por ejemplo no almacenar garrafas de productos inflamables en estanterías a las que les dé el sol.
- Conocimiento por parte de los trabajadores de las actuaciones a seguir en caso de emergencia debido a vertido tóxico o a incendio.

### 2B. EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

Este riesgo se presenta en comercio al por mayor y al por menor cuya actividad conlleva un contacto con animales o con productos de origen animal como son, por ejemplo: mataderos, lonjas, supermercados etc.

Este riesgo viene regulado en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Las medidas preventivas a adoptar se basan en el establecimiento de medidas higiénicas y vigilancia de la salud.

#### Medidas preventivas

- Establecimiento de un programa periódico de limpieza.
- Desinfección de los locales, equipos de protección y ropa de trabajo.

- Higiene personal: lavarse las manos, brazos, antes de comer o abandonar el establecimiento.
- Mantener ventilado el centro de trabajo.
- Utilización de guantes para la manipulación de los productos.
- Prohibir comer o beber en zonas de trabajo.
- Realizar vigilancia de la salud antes de ocupar el puesto de trabajo y de manera periódica una vez ocupado.



### 3. RIESGOS DERIVADOS DEL PUESTO DE TRABAJO

El sector comercio abarca un amplio número de puestos de trabajo. La evaluación de riesgos laborales es la herramienta adecuada para identificar las tareas asociadas a éstos, cuáles son sus riesgos y las medidas preventivas específicas a adoptar.

A modo de ejemplo hemos seleccionado algunos de los puestos más habituales:

#### 3A. CONDUCTOR DE VEHÍCULO

Este puesto de trabajo puede darse tanto en el comercio al por mayor como en el comercio al por menor. Algunos riesgos laborales a los que puede estar expuesto el trabajador son:

- Golpes con vehículos.
- Atropellos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Golpes con objetos.
- Atrapamientos.
- Sobreesfuerzos.

Algunas medidas preventivas:

- Para la conducción de carretillas elevadoras se seguirán las normas y consejos que ya hemos visto.
- Los trabajadores asignados a este puesto de trabajo serán personas con la formación y permisos necesarios y específicos para la conducción del vehículo y deberán estar autorizados por el empresario.
- El empresario será responsable de organizar el trabajo de tal forma que el tiempo estipulado para las rutas y repartos sea adecuado. El conductor encargado de transportar la carga deberá respetar los tiempos y las pausas de conducción.
- El trabajador deberá disponer de la ropa de trabajo adecuada para el transporte de los productos.
- Deberá tenerse en cuenta si las mercancías transportadas han sido catalogadas como peligrosas, ya que en ese caso existe regulación específica para su transporte. La evaluación de riesgos deberá recoger esta situación y especificar las medidas preventivas a adoptar.
- Antes de poner en marcha el vehículo de transporte el conductor deberá realizar un control visual de su estado y comprobar:
  - ▶ Niveles de aceite.
  - ▶ Líquido refrigerante.
  - ▶ Luces.
  - ▶ Limpieza de cristales y espejos.
  - ▶ Nivel de llenado del depósito de agua.
- Se comprobará periódicamente la presión de los

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 3. Riesgos derivados del puesto de trabajo

neumáticos, así como la profundidad del dibujo de las cubiertas.

- El vehículo deberá disponer de un botiquín de primeros auxilios. Periódicamente se deberá comprobar el estado y que el material no esté caducado.
- El vehículo contará con los sistemas adecuados en sus asientos para minimizar la exposición a vibraciones a la hora de realizar los transportes.
- Evitar cualquier tipo de distracción al volante, no utilizar sistemas de comunicación con el vehículo en marcha, salvo los estrictamente imprescindibles.
- Durante el reparto de las mercancías, si se debe transitar a pie, se hará por la acera y se cruzará la calle por los pasos de cebra.



- Siempre que sea posible se contará con ayudas para que la manipulación manual de las cargas sea mínima. En caso de que se deban manipular cargas manualmente se seguirán las indicaciones que hemos explicado en la pág. 29 de este manual.

### 3B. REPONEDOR

Algunos de los riesgos más habituales a los que pueden estar expuestos los trabajadores asignados a este puesto de trabajo son:

- Caída al mismo nivel.
- Caída a distinto nivel.
- Golpes o cortes con objetos.
- Choques contra objetos.
- Caída de objetos en manipulación o desprendidos.
- Sobreesfuerzos.
- Pisadas sobre objetos.

Algunas medidas preventivas:

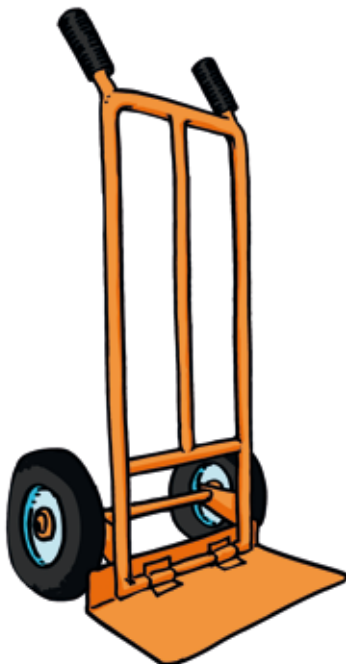
- En general se recomienda no levantar pesos superiores a 25 kg, en el caso de mujeres. Trabajadores jóvenes o mayores no deberán manejar cargas superiores a 15 kg. En el caso de trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 3. Riesgos derivados del puesto de trabajo

40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

- Siempre que sea posible se contará con ayudas mecánicas o se levantarán las cargas entre dos personas.
- Estando sentado, no manipular cargas de más de 5 Kg.
- Planificar el trabajo. Examinar la carga, la zona de paso, y la zona de almacenaje. Antes de manipularla, apartar del trayecto cualquier elemento que pueda dificultar o interferir el transporte.
- El empresario, siempre que sea posible, debería planificar el trabajo de tal forma que se pueda alternar la manipulación de cargas con otras actividades que permitan la recuperación física del trabajador y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.
- Si existen en el puesto de trabajo mujeres en situación de embarazo deberían comunicarlo inmediatamente al empresario para que se reevalúe su puesto de trabajo y se realice la vigilancia de la salud pertinente.



- El suelo debe mantenerse limpio, y recoger inmediatamente aquellos objetos o líquidos caídos por accidente, y que puedan producir resbalones o pisadas sobre objetos.
- Se deberán utilizar los EPI recomendados en la evaluación de riesgos laborales.

### 3C. DEPENDIENTE

Este puesto de trabajo es más habitual en el comercio al por menor. Los riesgos derivados vendrán dados por la tarea y por el tipo de mercancía que despache. Por ejemplo, si el comercio tiene sección de pescadería o carnicería, a los riesgos más habituales del puesto de dependiente, habrá que añadir el riesgo de corte con cuchillos o la posibilidad de exposición a riesgos biológicos. En la sección de panadería, si existen hornos, tendremos que añadir la exposición a altas temperaturas y la posibilidad de quemaduras, etc.

Riesgos generales:

- Sobreesfuerzos.
- Movimientos repetitivos (en secciones específicas).
- Manipulación manual de cargas.
- Caídas al mismo nivel.
- Pisadas sobre objetos.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 3. Riesgos derivados del puesto de trabajo

- Caída de objetos desprendidos.
- Choques contra objetos.
- Contactos eléctricos.
- Golpes o cortes con máquinas o partes móviles.
- Riesgos psicosociales.
- Exposición a agentes biológicos (en secciones específicas).
- Disconfort térmico (en secciones específicas).

Este puesto de trabajo independientemente de la sección a la que esté asignado, tiene la característica de que el trabajador debe permanecer la mayor parte de la jornada de pie. El mantenimiento prolongado y estático de esta postura puede llegar a generar sobreesfuerzos en los músculos de las extremidades inferiores, así como tensión en la zona baja de la columna vertebral. Nuestras recomendaciones para evitarlo este riesgo así como los más comunes en este puesto de trabajo son:

- Utilización de calzado cómodo y antideslizante.
- En cuanto a las posturas forzadas, los mostradores como norma general deberán estar colocados a la altura de los codos.
- Con el fin de evitar caídas al mismo nivel, en aquellas secciones en las que el pavimento pueda estar resbaladizo, como por ejemplo en una pescadería, se pondrán alfombras de goma u otro material antideslizante en el lugar de trabajo.
- El suelo debe mantenerse limpio, y recoger

inmediatamente aquellos objetos o líquidos caídos por accidente, y que puedan producir resbalones o pisadas sobre objetos.

- Los elementos que conforman el puesto de trabajo 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.
- Mantener los equipos y los utensilios en buen estado de conservación, y sustituirlos por otros cuando se detecte cualquier tipo de deterioro.
- 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.
- Si en la sección se utilizan cuchillos para cortar alimentos tendrán que manejarse con toda la precaución posible. Estos utensilios han de tener el mango antideslizante y estar correctamente afilados para evitar movimientos descontrolados. Limpiarlos y guardarlos en un lugar adecuado una vez se hayan terminado las labores de corte.
- Sí se utilizan máquinas de corte, así como aquellas que puedan generar riesgos de atrapamiento, se manejarán con las protecciones y los EPI adecuados.
- Cuando se terminen las labores de corte, los cuchillos han de ser guardarse en su lugar correspondiente.
- Si los equipos de trabajo están alimentados mediante corriente eléctrica, los trabajadores, antes de su uso, deberán verificar su perfecto estado y seguirán las normas básicas para su utilización de manera segura.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 3. Riesgos derivados del puesto de trabajo

- Todos los trabajadores deberán recibir formación específica para conocer los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
- En aquellas secciones en las que exista el riesgo de disconfort térmico por trabajo en cámaras frigoríficas se seguirán las recomendaciones específicas para trabajos en dichas instalaciones.

### 3D. CAJERO

Algunos de los riesgos generales de los trabajadores de esta sección son:

- Sobreesfuerzos.
- Movimientos repetitivos.
- Manipulación manual de cargas.
- Caídas al mismo nivel.
- Caída de objetos desprendidos.
- Carga mental.
- Riesgos derivados de la utilización de pantallas de visualización de datos.
- Disconfort acústico.
- Disconfort térmico.
- Riesgo de violencia externa ( atraco/robo con fuerza).

El trabajador que desarrolla esta tarea normalmente tiene la posibilidad en alternar la postura de sentado con la postura de pie. La utilización de manera correcta de la silla es importante. Veamos algunos consejos:



- La silla deberá ser regulable en altura y ajustable en la zona lumbar. Deberá tener la posibilidad de giro y el asiento será transpirable.

# Manual de buenas prácticas en Comercio

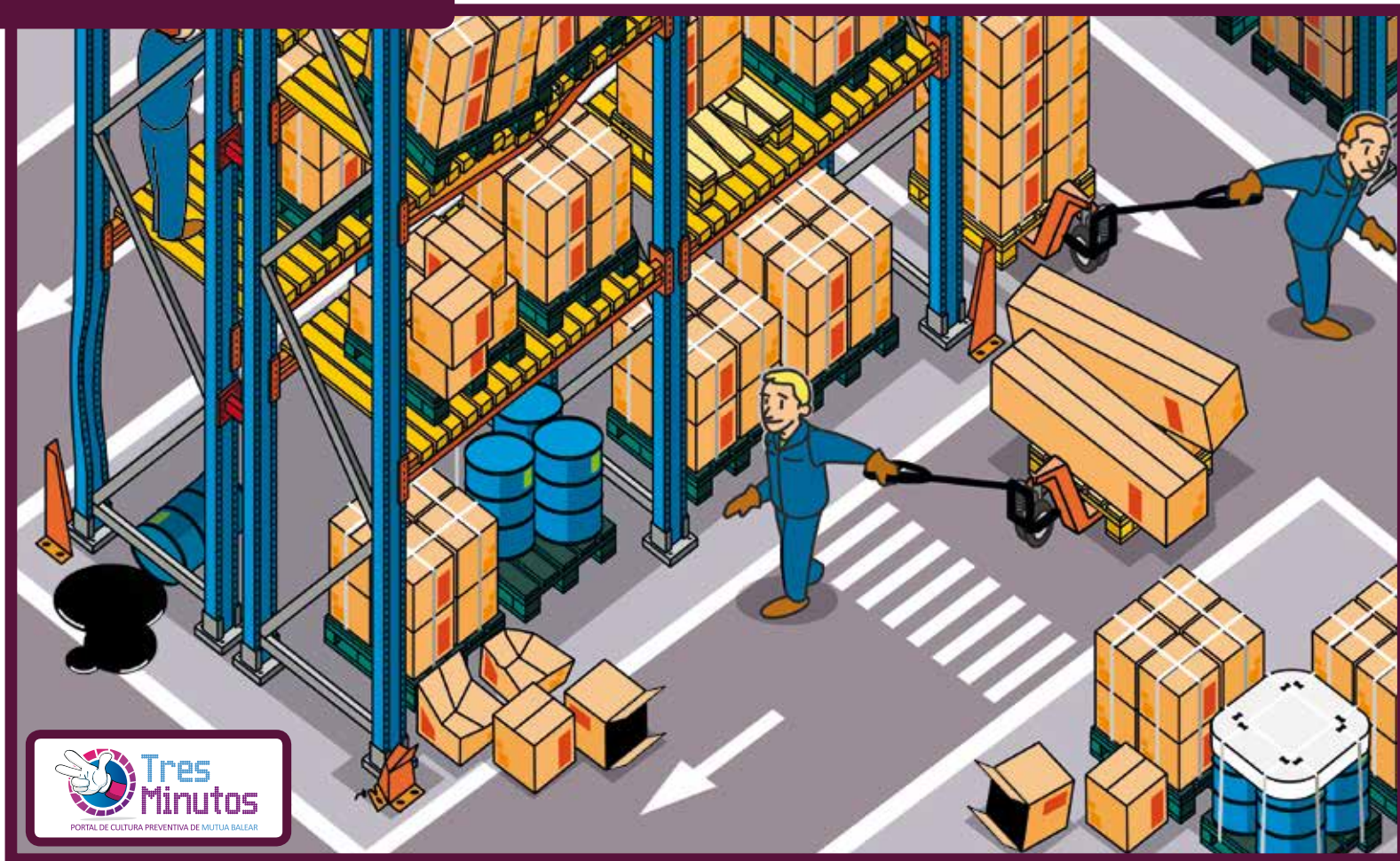
## 3. Riesgos derivados del puesto de trabajo

- Al inicio del turno se deberá ajustar la silla a la altura a la que el trabajador pueda trabajar sentado, con los pies apoyados en el suelo y con el mostrador o la cinta a la altura de los codos. Es importante que el trabajador conozca y utilice todas estas posibilidades de la silla.
  - Se deberán evitar a toda costa las rotaciones bruscas del tronco y las flexiones, se intentarán hacer el menor número de torsiones y girar con todo el cuerpo, no sólo con el tronco.
  - Se recomienda alternar las posturas de pie y sentado durante la jornada. Para ello sería muy conveniente que existiera la posibilidad de apartar o retirar la silla cuando se opta por la posición de pie.
  - Teclear los códigos de los productos más pesados para evitar así su manipulación al tratar de escanearlos.
  - Utilizar correctamente las cintas transportadoras, coger y levantar los productos lo más cerca posible del cuerpo.
  - Procurar un buen mantenimiento y limpieza de las líneas de rodillos, para que giren bien y se evite la pérdida de su funcionalidad.
  - Las pantallas o visores estarán colocados de manera que puedan ser vistos sin ningún tipo de esfuerzo. Evitar la torsión, inclinación o extensión del cuello.
  - Utilizar de ropa de abrigo si la caja está situada junto a la puerta de entrada o junto a cámaras frigoríficas.
- Formar e informar a los trabajadores de las actuaciones a seguir para proteger su seguridad en caso de atraco. Algunas normas básicas de actuación en estos casos son:
    - ▶ Activar o dar la señal de alarma, siempre que no haya riesgo.
    - ▶ Mantener la calma en todo momento y seguir las instrucciones de los atracadores evitar crear situaciones de tensión.
    - ▶ No intentar nunca arrebatarles el arma o realizar actos que pudieran poner en peligro su integridad física o la de sus compañeros y clientes.
    - ▶ Grabar en la mente todos los detalles que puedan permitir una futura identificación.
    - ▶ Si en su huida utilizaron algún vehículo, intentar anotar la matrícula, modelo y color, así como si esperaban a terceras personas, o cualquier otra información de interés.



Juega y aprende: mejora los conocimientos sobre los riesgos laborales de tu trabajo en el almacén.

### 1. Encuentra los fallos en el almacén



# Manual de buenas prácticas en Comercio

## 4. Actividades

### 2. Sopa de letras

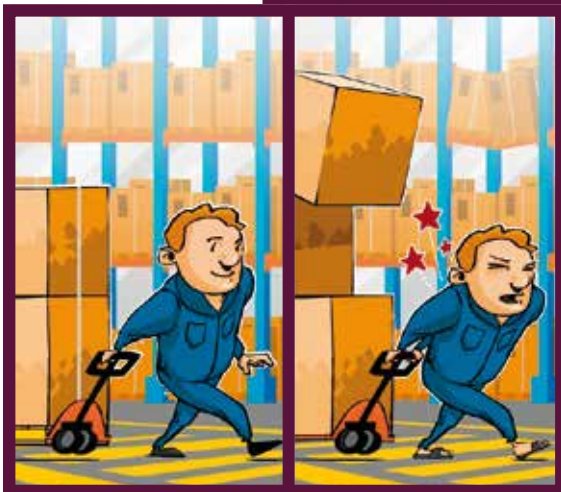


Encuentra las palabras clave en la sopa de letras.

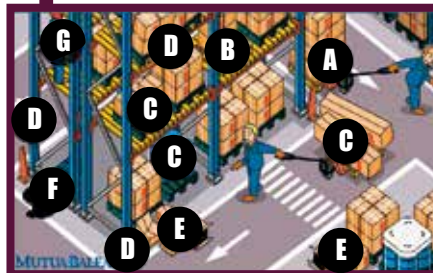
**PRISA  
CORTE  
GOLPE  
TROPIEZO  
ATROPELLO  
CAIDA  
DESCARGA**

### 3. Las siete diferencias

Encuentra las diferencias entre las dos fotos y descubre riesgos en el transporte con transpalet.



### SOLUCIONES



- A. Respetar la capacidad máxima de la carretilla y nunca sobrepasarla.
- B. Retirar palets y contenedores deteriorados.
- C. Cuando la unidad de carga sea inestable, ésta será inmovilizada con fundas, redes, cintas, flejes, etc.
- D. Controlar que no se almacene en aquellas estanterías que presenten defectos (dobles por golpes en bastidores, largueros, etc.). Repararlas o sustituirlas.
- E. Mantener un correcto estado de orden y limpieza, en todo el almacén. herramientas, restos de cajas vacías o envoltorios.

- F. Vigilar la correcta colocación de las mercancías en las estanterías, y mantenerlas limpias y ordenadas, y dejar en ellas solamente los objetos que deban estar allí.
- G. Está estrictamente prohibido subir por las estanterías o encima de las mismas.

- Prisa: Recuerda que no debes ir con prisas.
- Corte: Recuerda utilizar tijeras o cúters para abrir embalajes o flejes.
- Golpe: Recuerda no depositar los objetos más pesados en los estantes superiores y colocarlos bien.
- Tropiezo: Recuerda no dejar objetos en zonas de paso
- Atropello: Recuerda moverte por las vías adecuadas si vas a pie y si vas conduciendo la carretilla.
- Caída: Recuerda revisar las escaleras de mano antes de utilizarlas y situarlas en suelo estable.
- Descarga: Recuerda no manipular enchufes con las manos mojadas.



- A. Controlar que no se almacene en aquellas estanterías que presenten defectos (dobles por golpes en bastidores, largueros, etc.). Repararlas o sustituirlas.
- B. Cuando la unidad de carga sea inestable, ésta será inmovilizada con fundas, redes, cintas, flejes, etc.
- C. Asegurarse que las cargas están perfectamente equilibradas.
- D. Respetar la capacidad máxima de la carretilla y nunca sobrepasarla.
- E. El operario debe avanzar estirando del equipo con una mano mientras está situado a la derecha o izquierda de la máquina, indistintamente.
- F. Usar paletas para transportar la carga en la transpaleta.
- G. Usar EPI adecuados para trabajar. Para el trabajo en el almacén es imprescindible calzado de seguridad.

Juega y aprende: encuentra más juegos en nuestro portal de cultura preventiva: [www.tresminutos.es](http://www.tresminutos.es)

**OFICINAS CENTRALES Y CENTRO ASISTENCIAL**

Gremi Forners, 2  
Polígono Son Castelló  
07009 - Palma de Mallorca  
Tel. 971 43 49 48

**CLÍNICA MUTUA BALEAR**

Bisbe Campins, 4  
07012 Palma de Mallorca  
Tel. 971 21 34 00

**OFICINA PALMA**

Rambla, 16 bajos  
07003 Palma de Mallorca  
Tel. 971 21 34 22

**INCA**

Avda. Antonio Maura, 115 A  
(esquina canónigo Quetglas)  
07300 Inca  
Tel. 971 50 13 65

**MANACOR**

Baleria 12 (esq. Ronda Institutó)  
07500 Manacor  
Tel. 971 55 57 73

**FELANITX**

Plaza Arrabal, 6  
07200 Felanitx  
Tel. 971 58 01 62

**MAÓ**

San Sebastián, 60  
07701 Maó  
Tel. 971 36 79 17

**EVISSA**

Murcia, 25  
07800 Eivissa  
Tel. 971 30 07 62

**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA**

Luis Doreste Silva, 64  
35004 Las Palmas de G.C  
Tel. 928 29 64 65

**TENERIFE**

Eliás Ramos, 4  
Residencia Anaga,  
Edificio Sovhispan  
38001 Santa Cruz de Tenerife  
Tel. 922 24 54 79

**ARRECIFE DE LANZAROTE**

El Isleño, 13  
35500 Arrecife de Lanzarote  
Tel. 928 81 08 69

**PUERTO DE LA CRUZ**

Centro Administrativo  
Avda. Marqués de Villanueva  
del Prado, s/n,  
Centro Comercial La Cúpula.  
Locales 98-99  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel. 922 38 99 85

**MADRID**

Centro Administrativo  
Alcalá 79  
28009 Madrid  
Tel. 91 759 95 21

**MÁLAGA**

Centro Administrativo  
C/ Martínez Campos, 16 -1 º A  
29001 Málaga  
Tel. 952 21 66 10

**CÁDIZ**

Avda. de los Descubrimientos  
Polígono Urbisur  
(Edif. Las Redes), portal 1  
11130 Chiclana de la Frontera  
Tel. 956 49 74 05



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

[mutuabaleares.es](http://mutuabaleares.es)

[elautonomo.es](http://elautonomo.es)

[cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)

[tresminutos.es](http://tresminutos.es)