

SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS COMERCIALES

MONOGRAFÍAS
DE SEGURIDAD
E HIGIENE
EN EL TRABAJO



ASEPEYO

ASEPEYO
Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 151.

7ª. Edición, Noviembre 2006
© ASEPEYO

Realizado por
Dirección Seguridad e Higiene de ASEPEYO

Coordinación
Áreas de Ergonomía y PPI, de la Dirección Seguridad e Higiene

Ilustraciones: Tomás Bases

Depósito Legal: B-19.948-98

Maquetación e Impresión: Gràfiques Celler, S.A. (Sant Cugat del Vallès)

Para la reproducción total o parcial de esta publicación se precisará
la autorización de la Dirección Seguridad e Higiene de ASEPEYO

Presentación

Esta publicación sobre Centros Comerciales forma parte de la colección de monografías sobre seguridad y salud en el trabajo de la Dirección de Seguridad e Higiene de ASEPEYO. Está dirigida a los trabajadores de los centros de venta al por menor como, por ejemplo, grandes superficies, supermercados, tiendas y, en general, cualquier tipo de comercio dedicado a la venta directa de productos al público.

Contiene una serie de recomendaciones sobre prevención de accidentes y enfermedades profesionales para los distintos puestos de trabajo. Cada trabajo se analiza de forma detallada advirtiendo sobre los distintos riesgos y facilitando una amplia recopilación de medidas para prevenirlos.

Se ha dedicado especial atención a los trabajos más habituales como, por ejemplo, manipulación de cargas, operaciones de almacenamiento, trabajos en cámaras frigoríficas y trabajos en cajas registradoras. También se indican normas específicas que afectan a la manipulación de alimentos y se proporcionan consejos sobre primeros auxilios y actuación frente a emergencias.

Con la publicación de esta monografía se desea facilitar, a este tipo de establecimientos, una herramienta de utilidad para la información y formación en materia preventiva. Con ello se pretende contribuir a que todo el personal de los centros comerciales esté adecuadamente preparado ante los riesgos existentes en su puesto de trabajo y pueda desarrollar su trabajo de forma segura.

Agradecemos a todas las personas que han colaborado en la realización de esta monografía y, de forma especial, al personal de las empresas asociadas que ha contribuido de forma entusiasta en su confección. Estamos convencidos que estas aportaciones redundarán en beneficio de todos y serán de gran ayuda para mejorar la seguridad y salud de los trabajadores de los centros comerciales.

José Castells Manent

Director de Seguridad e Higiene

Índice

| | | |
|--|--|-----------|
| | <i>Presentación</i> _____ | 3 |
| | <i>Índice</i> _____ | 5 |
|  | 1. <i>Legislación en materia de prevención de riesgos laborales</i> _____ | 6 |
|  | 2. <i>Factores de riesgo y actos inseguros</i> _____ | 7 |
|  | 3. <i>Manipulación manual de cargas</i> _____ | 8 |
|  | 4. <i>Almacenamientos</i> _____ | 10 |
|  | 5. <i>Carretillas elevadoras y transpaletas manuales</i> _____ | 12 |
|  | 6. <i>Herramientas manuales. Utensilios de corte</i> _____ | 14 |
|  | 7. <i>Maquinaria de corte y trituración</i> _____ | 15 |
|  | 8. <i>Utilización de escaleras portátiles</i> _____ | 16 |
|  | 9. <i>Reglas básicas contra riesgos eléctricos</i> _____ | 17 |
|  | 10. <i>Equipos de protección individual</i> _____ | 18 |
|  | 11. <i>El trabajo de pie, posturas adecuadas</i> _____ | 20 |
|  | 12. <i>El trabajo sentado, posturas adecuadas</i> _____ | 21 |
|  | 13. <i>El puesto de trabajo en la caja de cobro</i> _____ | 22 |
|  | 14. <i>Trabajos en el interior de cámaras frigoríficas</i> _____ | 23 |
|  | 15. <i>Principios básicos de seguridad contra incendios</i> _____ | 24 |
|  | 16. <i>Prevención de infecciones alimentarias</i> _____ | 26 |
|  | 17. <i>Orden y limpieza, prevención de caídas al mismo nivel</i> _____ | 28 |
|  | 18. <i>Accidentes in itinere</i> _____ | 30 |
|  | 19. <i>Primeros auxilios en caso de accidente</i> _____ | 32 |
|  | 20. <i>Teléfonos de interés</i> _____ | 34 |

Legislación en materia de prevención de riesgos laborales

Su finalidad es proporcionar a los trabajadores una protección adecuada frente a los peligros que puedan amenazar la salud y su seguridad en los puestos de trabajo.

En general la normativa es muy detallada y técnica, y puede resultar compleja en su aplicación por la diversidad de normas que desde diversos ámbitos aparecen, así como por su constante actualización.



La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, modificada por la Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, constituye actualmente el texto de obligada referencia. De su exposición de motivos destacamos que:

- **Se** propone fomentar una auténtica cultura preventiva promoviendo la mejora de la educación,
- **Se** enmarca en el ámbito de las relaciones laborales, configurándose como referencia legal mínima en el desarrollo reglamentario y en la negociación colectiva.

Ejemplo de la normativa de desarrollo reglamentario básico de la Ley 31/1995, de aplicación en centros comerciales:

- R.D. 39/1997 - Reglamento de los Servicios de Prevención (modificado por el R.D. 604/2006)
- R.D. 485/1997 - Señalización de seguridad y salud en el trabajo
- R.D. 486/1997 - Lugares de trabajo
- R.D. 487/1997 - Manipulación manual de cargas
- R.D. 1215/1997 - Utilización de equipos de trabajo
- R.D. 773/1997 - Utilización de los equipos de protección individual

Factores de riesgo y actos inseguros

El desarrollo de la actividad diaria en los puestos y lugares de trabajo está condicionado por los llamados factores y agentes del trabajo. Éstos pueden ser:

- **Materiales**, como son por ejemplo los cuchillos, los equipos de cortar, los carros, los elevadores o las transpaletas, los montacargas, etc.;
- **Personales**, como son la experiencia profesional, los conocimientos, la actitud frente a la seguridad, las características físicas, las sensibilidades especiales, etc.

Cuando estos factores y agentes del trabajo presentan deficiencias o están en condiciones peligrosas deben adoptarse las medidas preventivas necesarias para controlar de forma adecuada el riesgo que suponen.

Para evitar exponernos a situaciones de peligro que amenacen la salud y la seguridad de los trabajadores debemos eliminar los actos y las condiciones inseguras en el trabajo.



Vd. puede colaborar con la organización:

- **Utilizando** de forma segura los productos y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones que le han proporcionado.
- **Informando** de aquellas situaciones peligrosas a su superior jerárquico directo.
- **Respetando** y utilizando correctamente los medios y dispositivos de protección.



Manipulación manual de cargas

Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a numerosas lesiones que afectan, fundamentalmente, a la columna vertebral y los músculos próximos. Para prevenirlas es necesario adoptar las recomendaciones siguientes:

- **S**iempre que le sea posible, para el transporte de cargas, utilice los medios mecánicos disponibles en la empresa (carretillas, transpaletas, carritos, etc...)
- **I**nspeccione la carga, antes de su manipulación, al objeto de determinar su peso y su forma, si hay astillas, clavos, o si presenta dificultad de agarre, para poder adoptar así las medidas oportunas.
- **A**proxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al centro de gravedad de su cuerpo. De esta manera conseguirá una adecuada posición de equilibrio. Tenga los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado respecto del otro.



- **A**garre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.
- **M**antenga la espalda recta, para ello le ayudará el tener «metidos» los riñones hacia el interior del cuerpo y la cabeza «ligeramente» bajada. Adoptando esta postura la presión ejercida sobre la

columna se reparte por toda la superficie de los discos vertebrales, reduciendo así la posibilidad de lesiones.

- **P**ara el levantamiento de la carga utilice las piernas, para ello flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse tome impulso con los músculos de las piernas y levante la carga.
- **E**vite torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse utilice los pies y dando pasos cortos gire su cuerpo hacia el lugar de destino de la carga.



Recuerde

- **O**bserve e inspeccione la carga antes de manipularla.
- **L**evante las cargas utilizando la musculatura de las piernas y no con la espalda.
- **U**tilice las piernas para empujar un vehículo o una carga. Empuje la carga en vez de tirar de ella.
- **E**vite torcer la espalda con la carga levantada, gire su cuerpo, mediante pequeños pasos.



- **D**urante el transporte de una carga, manténga la pegada al cuerpo, sujetándola con los brazos extendidos.
- **E**n el descenso de cargas aproveche su tendencia a la caída. No la levante, límitese a frenar su caída.
- **P**ara acceder a los niveles superiores de las estanterías utilice las escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin. No realice trepamientos por las estanterías.

Almacenamientos

Almacenar con seguridad ayudará a evitar accidentes a Vd. mismo y a sus compañeros.



En cualquier apilamiento o estantería es necesario mantener la uniformidad para garantizar su estabilidad.

No sobrepase la carga máxima admisible por estante.

No apile materiales frente a extintores, bocas de incendio, pulsadores de alarma, salidas de emergencia, cuadros eléctricos, etc., de forma que obstaculicen su utilización.

En suelos inclinados o combados, nivele adecuadamente las cargas para evitar vuelcos o derrumbes de las cajas.

En el apilado manual de cajas a varios niveles, éstas se colocarán de modo que en cada caja no coincidan los cuatro ángulos con los de la caja inferior.

Las cajas de cartón deberán almacenarse sobre estantes o paletas para protegerlas de la humedad y evitar su derrumbe.

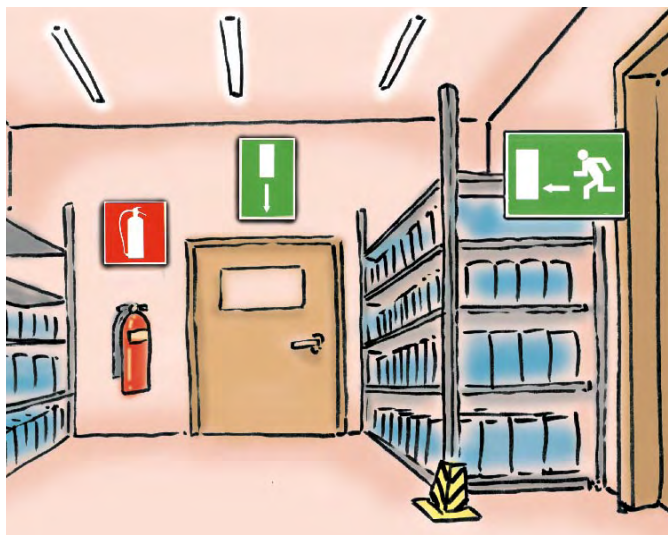


Los productos ensacados deberán ser almacenados en pilas de capas intercaladas, en las que las bocas de los sacos se orientarán hacia la parte interior de la pila.

Los productos alargados pueden ser almacenados de forma vertical mediante soportes especiales.

Respete las zonas de paso y salidas de emergencia. No deposite, ni siquiera temporalmente, cargas frente a estas salidas o vías de evacuación.

Alinee las pilas, de manera que entre ellas queden pasillos lo suficientemente anchos para el paso de personas y/o carretillas. Preferiblemente los pasillos serán rectos y conducirán directamente a las salidas.



Como regla genérica ubique aquellos objetos voluminosos y pesados en los niveles de la estantería que faciliten una mantenimiento adecuada.



Recuerde

Un posicionamiento de las mercancías por el grado de frecuencia de manipulación, volumen y peso de la carga incidirá en una eficaz y adecuada mantenimiento.

Carretillas elevadoras y transpaletas manuales

El uso de las carretillas elevadoras para el manejo de cargas requiere una especial atención por lo que deberá tener en cuenta los siguientes consejos de seguridad:

1. Al iniciar las operaciones:

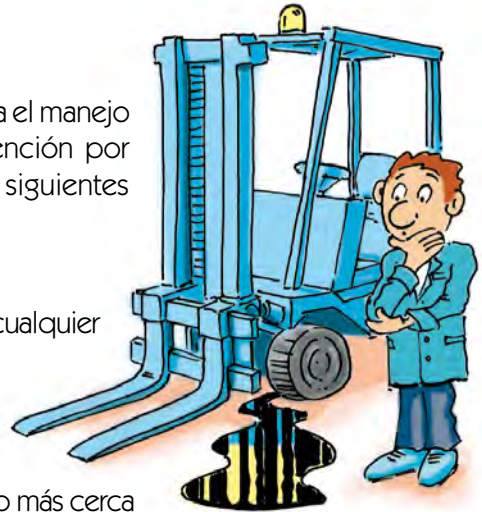
- Revise los puntos clave del vehículo, cualquier anomalía comuníquela a su superior.

2. Respecto a la carga:

- Respete las normas establecidas para el vehículo. Para ello coloque la carga lo más cerca posible del mástil, de esta manera podrá operar con mayor visibilidad.

3. Aspectos sobre la conducción:

- Transporte la carga lo más baja posible, a unos 15 cm del suelo, con el mástil inclinado hacia atrás.
- En pendientes circule con la carga hacia el lado de la cuesta, ascendiendo marcha adelante y descendiendo marcha atrás.



- Circule siempre a velocidad moderada, poniendo especial atención en zonas peligrosas como cruces, salidas, pasillos, etc.

4. Seguridad de terceros:

- No permita que se sitúen personas cerca de la carga y, muy es-

pecialmete, debajo de la misma.

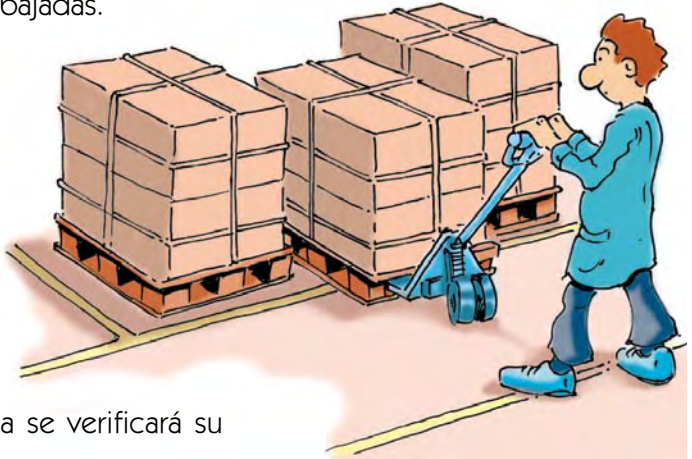
- No transporte ni eleve personas sobre la carretilla.

5. Al finalizar las operaciones:

- Estacione la carretilla en el lugar previsto para este fin, frenada y con las horquillas bajadas.

El uso de las transpaletas manuales requiere que se tengan en cuenta, entre otros, algunos consejos básicos de seguridad:

- **A**ntes de utilizar la transpaleta se verificará su estado.
- **S**e verificará que el peso de la carga es el adecuado para la transpaleta y que resulta estable para su transporte.
- **L**as horquillas deberán quedar centradas en el palet.
- **S**e conducirá tirando de ella, con una mano, por la empuñadura con la palanca de control en la posición neutra.
- **S**e conducirá mirando en el sentido de la marcha y en el caso de que tenga que retroceder deberá verificar que no existen obstáculos para dicha maniobra.
- **A**ntes de efectuar la maniobra de descarga se verificará que no haya nadie alrededor que pueda resultar atrapado.
- **A**l finalizar los trabajos se estacionará en un lugar adecuado y con el freno puesto.



6

Herramientas manuales. Utensilios de corte

La utilización inadecuada de las herramientas manuales puede originar accidentes que son evitables si se consideran las siguientes recomendaciones de seguridad:

- **U**tilice las herramientas adecuadas para cada trabajo.
- **L**as herramientas consérvelas en buenas condiciones, verificándolas y repasándolas si es preciso.
- **L**lévelas de forma segura, protegiendo los filos y puntas.
- **C**uando no las utilice guárdelas de forma ordenada y en lugares limpios y seguros.

En relación a la utilización de los cuchillos de mano tenga presente las siguientes recomendaciones de seguridad:

- **L**os cuchillos irán provistos de alguna moldura en su mango, de forma que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.
- **L**os cuchillos no deben transportarse en los bolsillos. Introdúzcalos en fundas de protección.
- **N**o emplee cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o que tengan su hoja y mango deficientemente unidos.
- **N**o deje los cuchillos abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos.



7

Maquinaria de corte y trituración

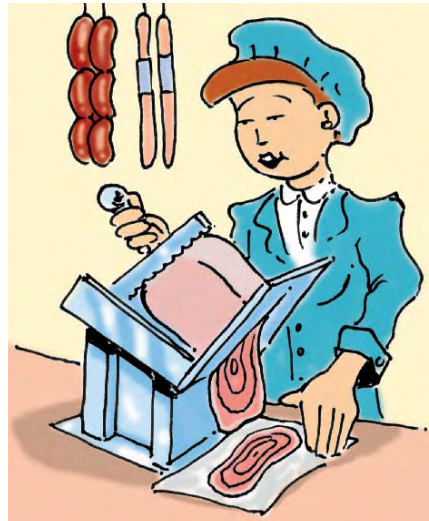
El conjunto de recomendaciones de seguridad que se exponen a continuación, le ayudarán a realizar el trabajo de forma segura. No obstante el conocimiento específico de cada máquina contribuirá a identificar aquellos elementos peligrosos y las medidas concretas de seguridad a tomar en cada caso, para evitar los accidentes.

- **L**os dispositivos de seguridad no deberán ser anulados
- **L**as máquinas utilícelas con los correspondientes resguardos de protección de los elementos de corte y de piezas mecánicas en movimiento: protectores de disco, carcasas, etc.

• **U**tilice los elementos adecuados que permitan empujar o introducir las piezas a cortar o triturar y que eviten el acceso de las manos a las zonas de corte de las máquinas.

• **N**o manipule las máquinas cuando estén en funcionamiento.

• **P**ara efectuar las operaciones de limpieza de las máquinas, deberán estar desconectadas de la corriente asegurándose que no pueden ponerse en marcha accidentalmente.



Utilización de escaleras portátiles

Numerosos accidentes son provocados por el uso incorrecto de las escaleras de mano, para evitarlos siga las siguientes recomendaciones de seguridad:

- **A**ntes de utilizar una escalera revise su estado. Rechace las que no reúnan las condiciones adecuadas.

- **P**ara acceder a los niveles superiores de las estanterías utilice las escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin.

No realice trepamientos por las estanterías



- **N**o intente pasar de una escalera de mano a un estante o plataforma.

- **S**i necesita alcanzar un lugar alejado de donde Vd. se encuentra, baje y desplace la escalera hasta el lugar adecuado.

- **N**o utilice las escaleras de tijera como escaleras de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello se deslizarán.



- **C**uando transporte la escalera actúe con precaución para evitar golpear a otras personas.

Esté atento por donde pisa para evitar tropezar con obstáculos.

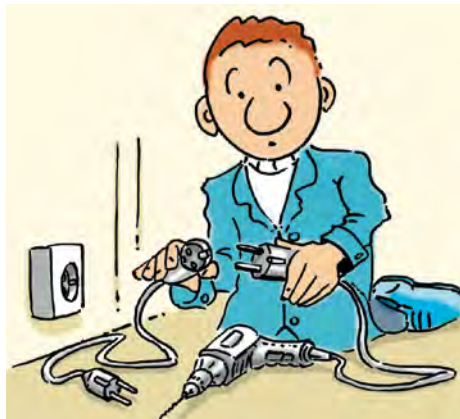
Reglas básicas contra riesgos eléctricos

Las instalaciones eléctricas están dotadas de diferentes dispositivos de seguridad contra riesgos eléctricos, sin embargo, se deben tener en cuenta algunas normas básicas de seguridad.

- 1.** Verifique el estado de un equipo o de una instalación antes de su uso: cables, clavijas, carcasas, etc... Compruebe que los alargadores y bases de enchufe disponen del mismo número de contactos de conexión que el aparato a utilizar.
- 2.** Opere únicamente los mandos previstos por el constructor o el instalador y no altere los dispositivos de seguridad. Para desconectar un equipo tire de la clavija, nunca del cable.
- 3.** No utilice equipos ni instalaciones cuando estén mojados, cuando sea Vd. quien esté mojado o en presencia de agua y humedad. Los equipos eléctricos se depositarán en lugares secos y nunca deberán mojarse.
- 4.** Como primera medida, en caso de incidentes o avería, desconecte la corriente.

No toque directamente a una persona electrizada, desconecte la corriente y en caso que ello no fuera posible, desengánchela con un elemento aislante (listón, tabla, silla de madera, etc.)

- 5.** En caso de avería, o cualquier otra anomalía informe de la misma a su jefe inmediato o al departamento de mantenimiento. Deje de utilizar los aparatos e impida que los demás también los utilicen.



Equipos de protección individual

Reciben este nombre los equipos destinados a ser llevados por los trabajadores para que les protejan de los riesgos de sufrir un accidente o enfermedad profesional (por ejemplo, calzado de seguridad, guantes de protección, cascos, protección ocular, etc.).

Cada puesto de trabajo debe analizarse para determinar si es necesario utilizar equipos de protección individual. Es necesario estudiar las exigencias y circunstancias propias del trabajo que se realiza.



Si resulta ser necesario su uso, la empresa seleccionará el más adecuado y lo mantendrá de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Además Vd. puede hacer mucho por su seguridad y la de sus compañeros:

- **U**talizando los equipos de protección individual de acuerdo con las instrucciones que ha recibido, y manteniéndolos en buen estado de conservación.
- **G**uardando el equipo en el lugar destinado para ello, tras su utilización.
- **I**nformando inmediatamente a su superior ante cualquier defecto o anomalía que presente el equipo.



Ejemplos de aplicación de Equipos de protección Individual en Centros Comerciales.

| EPI | PROTECCIÓN DE |
|---|--|
| <p>GUANTES</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Protección de las manos contra riesgos mecánicos (cortes, abrasión), contra agresiones químicas (productos de limpieza), guantes resistentes al agua y aislantes del calor (hornos) o al frío (cámaras frigoríficas). |
| <p>PROTECCIÓN OCULAR</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Protección de los ojos en aquellos ambientes en los que existe riesgo de proyección de partículas volantes o salpicaduras u otros riesgos para los ojos. |
| <p>CALZADO</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Protección de los pies contra golpes por caída de objetos.  |
| <p>ROPA DE ABRIGO</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Protección del cuerpo: En el exterior, durante el período de invierno y en trabajos nocturnos. En el interior de cámaras frigoríficas y de congelación, o en zonas refrigeradas.  |

El trabajo de pie, posturas adecuadas



El trabajo de pie requiere tener que desplazarse, flexionarse, girarse o torcer el cuerpo. Para evitar lesiones recuerde las siguientes recomendaciones de seguridad:

- **E**n lo posible evite los movimientos bruscos y forzados del cuerpo. Es preferible rodear un objeto que inclinar excesivamente la columna.
- **P**ara reducir la tensión muscular necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo, mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro.
- **L**a altura al plano de trabajo, con carácter general, se determinará en función de las características de la tarea que se desarrolla y de las medidas antropométricas de las personas que lo ocupan.
- **M**antenga el cuerpo erguido con el tronco recto en todo momento, de esta manera los discos intervertebrales reparten correctamente el peso de su cuerpo y evita deformaciones permanentes de la columna.
- **A**l objeto de reducir fatiga no permanezca demasiado tiempo en la misma posición. En lo posible cambie de posición y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- **E**n el caso de tener que alcanzar frecuentemente objetos o depositar cargas a una altura superior a los hombros súbase a una banqueta o escalera.
- **D**urante el levantamiento de cargas evite torcer la espalda. Es preferible girar el cuerpo, dando pasos cortos, a la torsión de la espalda.



El trabajo sentado, posturas adecuadas

En general se tiende a considerar a los puestos de trabajo en posición sentada como los más cómodos. No obstante si no se adoptan las posturas correctas pueden dar lugar a las mismas fatigas e incomodidades que en los trabajos de pie:

- **U**na adecuada regulación de la silla de trabajo le permitirá mantenerse en una postura erguida, con el tronco recto apoyando la espalda en el respaldo. En esta postura el peso del cuerpo se distribuye adecuadamente entre el asiento y el suelo.
- **P**ara ello regule la altura de la silla a sus dimensiones antropométricas: sentado correctamente sobre el plano del asiento, no en el borde dejando la espalda sin apoyo, sus codos deben quedar aproximadamente a la altura de la superficie de trabajo, sus muslos horizontales y las piernas verticales. En esta posición, con las piernas flexionadas a 90°, los pies deben descansar sobre el suelo.
- **P**ara evitar flexiones excesivas e innecesarias, hacia adelante del tronco, acerque la silla a la mesa de trabajo.
- **S**itúe aquellos elementos que utilice con mayor frecuencia a distancias próxima a Vd. que faciliten su utilización.
- **P**osturas prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden resultar fatigantes si no se relajan los músculos posturales. Alterne ambas posturas a su voluntad.
- **E**n el caso de tener que manipular objetos pesados o voluminosos, por ejemplo en las tareas de envolver artículos, es preferible que adopte la posición de pie.



El puesto de trabajo en la caja de cobro



El puesto de trabajo en la caja de cobro comporta la conjunción de los distintos elementos: asiento, mesa, caja, teclado, visor, escáner, cinta transportadora..., con la actividad gestual y visual que debe desarrollar la persona que lo ocupa.

Para ello es necesario que antes de iniciar la actividad, adapte los elementos regulables del puesto de trabajo a sus características antropométricas.

Regule el asiento a aquella altura que le permita guardar una posición vertical del brazo y horizontal del antebrazo. A esta altura si sus pies no alcanzan a descansar completamente en el suelo, haga uso del apoyapiés.

Aproxime el asiento a la mesa de trabajo, de modo que evite tener que flexionar el tronco hacia delante para alcanzar los objetos.

Descanse sobre toda la superficie del asiento, no en «medio asiento» y apoye la espalda sobre el respaldo.

En lo posible evite levantar y mover de forma innecesaria los productos hasta la zona del escáner. Para ello haga uso de las cintas transportadoras, rodillos, rampas de gravedad,... existentes en el puesto.

En las operaciones de teclado mantenga la mano en una posición neutra sin doblar la muñeca. Si el *display* de visualización es giratorio, oriéntelo de forma que le permita leer los precios de los artículos desde la misma posición en la que se encuentra.

Posturas prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden resultar fatigantes si no se relajan los músculos posturales. Alterne ambas posturas a su voluntad.

Trabajos en el interior de cámaras frigoríficas

Las puertas de las cámaras frigoríficas están dotadas de un sistema de cierre que permite que estas puedan ser abiertas desde el interior.

La señal luminosa exterior permite advertir la presencia de personal en el interior de la cámara frigorífica.

Para acceder al interior de la cámara, aunque sea sólo momentáneamente, utilice las prendas de abrigo indicadas para los trabajos en su interior. La utilización de estas prendas, equipos de protección individual, es de obligado cumplimiento para todo el personal.

Informe de cualquier anomalía observada en la cámara como por ejemplo, mal funcionamiento de los equipos de frío o cierre defectuoso de las puertas. Asimismo evite el almacenamiento de materiales en los pasillos de paso o frente la puerta que obstruyan la salida.

En las cámaras cuyo funcionamiento es a temperatura negativa en su interior, existe un pulsador que en caso de bloqueo de la puerta acciona un timbre de alarma. No pierda la calma e inmediatamente le ayudarán. En caso extremo, recuerde que en el interior de la cámara, también existe un hacha, para ser utilizada en caso de necesidad.



Principios básicos de seguridad contra incendios

Si descubre un conato de incendio, mantenga la calma y actúe según el procedimiento siguiente:

- **Dé** la alarma a su inmediato superior y en caso de no hallarlo informe al Servicio de Seguridad, bien sea llamando a Centralita, indicando: QUIÉN informa, QUÉ ocurre y DÓNDE ocurre. Si eso no es posible accione el pulsador de alarma más próximo.
- **No** corra ni grite, de esa manera contribuirá a evitar conductas de pánico en las personas que se encuentren en el establecimiento.
- **Avisé** a las personas que se encuentran con Vd. de la conveniencia de evacuar la zona y diríjalas hacia la salida de emergencia más próxima. Si ésta se encuentra bloqueada por el humo o el fuego o hay aglomeración de personas utilice la salida de emergencia alternativa.
- **No** utilice los ascensores y escaleras mecánicas ni permita que otras personas lo hagan.



- **Una** vez en el exterior dirija el público hacia una zona segura. No permita que nadie vuelva a entrar en el edificio.

Utilización de los equipos de extinción:

1. El Extintor:

- **Trate** de apagar el fuego usando los extintores de incendio más próximos que sean adecuados al tipo de fuego.

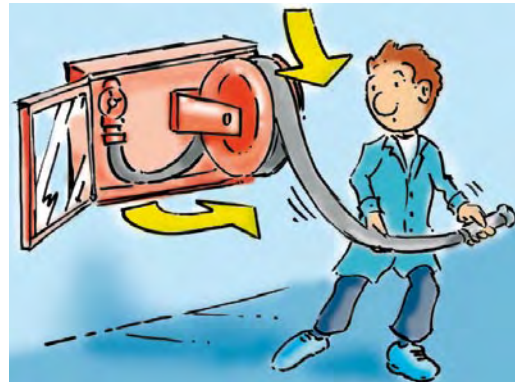


Para ello:

- **Q**uite el precinto de seguridad, accione la palanca de descarga y dirija el chorro al objeto que arde en la base de las llamas.
- **N**o se arriesgue innecesariamente. Si no se apaga el fuego, salga del lugar del incendio y siga las normas de evacuación.

2. La Boca de Incendio Equipada:

- **P**ara su utilización rompa el cristal o abra el armario y extraiga la manguera girando la devanadera y desenrollándola en la dirección hacia la que se encuentra el fuego.
- **S**i está solo compruebe que la boquilla de la lanza está cerrada y después abra lentamente la válvula del agua.
- **U**na vez presurizada la manguera, tome firmemente la lanza-boquilla y abriendo el chorro más adecuado, empiece la extinción del fuego hasta recibir ayuda o la llegada de los bomberos.



Prevención de Infecciones Alimentarias

Los riesgos biológicos que pueden presentarse en la preparación de alimentos dependen de la naturaleza de la materia prima que se utiliza. Los rigurosos controles sanitarios establecidos garantizan la higiene del producto alimenticio final conforme a las normas de seguridad y salud.

La manipulación, conservación y almacenamiento de productos alimentarios requiere un cuidado especial para evitar la contaminación de los mismos y las posibles consecuencias sobre otras personas debido a la transmisión de enfermedades graves, por lo que es necesario tomar las medidas higiénicas adecuadas y seguir las recomendaciones que seguidamente se detallan:

- **A** la recepción de los productos alimentarios, agrúpelos según su naturaleza y forma de conservación, almacénelos o colóquelos en lugar adecuado (frigorífico, almacén, estanterías), según sus características, lejos de productos tóxicos, de limpieza, etc.
- **E**nvase los productos que lo requieran de forma adecuada, no utilizando recipientes que con anterioridad hayan contenido productos no alimentarios. Se etiquetarán convenientemente.
- **N**o coloque nunca los productos alimenticios directamente en el suelo.
- **S**iga las normas de conservación del fabricante y retire los productos alimenticios caducados.



- **L**os alimentos en descomposición (carne, pescado, etc.) pueden ser un foco de infección, puesto que sobre ellos pueden desarrollarse determinadas bacterias y hongos causantes de algunas enfermedades (infecciones o dermatitis). Para evitar el contacto con estos productos en descomposición es muy importante eliminar rápidamente los residuos generados y gestionarlos adecuadamente.

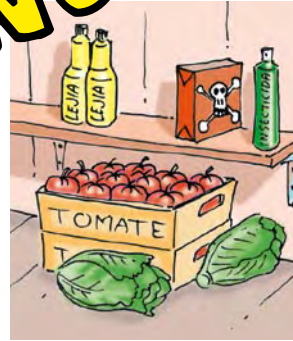
Toda persona que, por su actividad laboral, tenga contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro o servicio, se le considerará manipulador de alimentos y deberá recibir formación en higiene alimentaria que se acreditará mediante documentación específica o certificados de formación.

A los manipuladores de alimentos de mayor riesgo, principalmente aquellos dedicados a la elaboración y manipulación de comidas preparadas para venta, suministro y servicio directo, se les podrá exigir a nivel autonómico la posesión de un carné de manipulador.

Todo manipulador de alimentos deberá cumplir las siguientes medidas de higiene general lo que garantizará tanto la salud de los trabajadores como la calidad del producto elaborado:

- **E**xtremar la higiene personal y del área de trabajo.
- **L**avarse las manos con agua y jabón.
- **N**o estornudar ni toser sobre los alimentos y no mascar chicle.
- **N**o fumar, ni comer, ni beber en el lugar de trabajo.
- **P**roteger las heridas con apósitos impermeables.
- **U**tilizar prendas adecuadas (delantal, gorro...) de fácil limpieza.
- **U**tilizar equipos de protección individual (mascarillas, guantes, protección ocular) en aquellas actividades que sea necesario.
- **S**eguir con los procedimientos de trabajo seguro establecidos.
- **S**ometerse a los controles de vigilancia de la salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

NO



Orden y limpieza, prevención de caídas al mismo nivel.

El orden y limpieza forma parte de nuestro trabajo, ya que debemos cuidar de que nuestro puesto de trabajo esté limpio, que no haya cosas innecesarias y que todas las cosas necesarias estén en su sitio.

Se aconseja realizar frecuentes procesos de limpieza y desinfección en aquellas zonas de trabajo donde se manipulan alimentos para evitar que se acumule agua y suciedad. Las superficies de trabajo y del suelo deberán ser de materiales adecuados, de fácil limpieza, impermeables al agua, y resistentes a detergentes, desinfectantes, etc. También debemos limpiar de forma periódica el material utilizado (máquinas, equipos, herramientas...), para evitar contaminaciones cruzadas.

Coloque todas las herramientas, utensilios y productos en armarios, estantes y receptáculos adecuados. Todo debe resultar fácilmente accesible, especialmente las cosas de uso común.

Deje los pasillos despejados, libres de obstáculos, y convenientemente señalizados, facilitando el paso de las personas y evitando caídas por tropiezos.

No sobrecargue las estanterías, pisos, ni obstruya las zonas de paso,





delimitando, para ello las zonas de almacenamiento. Así evitará derrumbamientos y deslizamientos. Los materiales más pesados se colocarán en zonas más accesibles.

Coloque el material en desuso, roto, basuras, desperdicios, etc., en recipientes adecuados, debiéndose prever con antelación las cantidades que se generan eliminándolos de forma adecuada.

Los recipientes para la recogida de los distintos tipos de residuos (principalmente residuos urbanos o del Grupo I) deberán cumplir con una serie de características siguiendo las disposiciones establecidas por cada comunidad autónoma con la finalidad de promover, principalmente, su reutilización o reciclado. Los residuos procedentes de la manipulación de los alimentos deberán eliminarse con mucha frecuencia del lugar de trabajo, para evitar la formación de posibles focos de contaminación.

Evite que se produzcan derrames y vertidos. Si se han producido, retírelos y limpie la zona de forma rápida y adecuada previniendo caídas y resbalones.

Cuando ya no precise utilizar herramientas y utensilios de limpieza, recójalos y guárdelos en los lugares destinados para ello.

Los pasillos, escaleras, puertas y salidas de emergencia, estarán libres de obstáculos, como cajas, carro de limpieza o cualquier otro elemento que obstruya estas vías y dificulte su utilización en caso de emergencia.



Accidentes In Itinere

- **E**l accidente in itinere es aquel que sufre el trabajador en el viaje de ida desde su casa al trabajo, o en el trayecto de vuelta del trabajo a casa.
- **L**a experiencia nos demuestra que los accidentes in itinere constituyen una de las causas más importantes de accidentabilidad, principalmente entre los casos graves o mortales.
- **S**ólo un dato para ilustrar su importancia: el 37% de los accidentes de trabajo mortales suceden al ir o volver del trabajo.

Peatones:

- Utilice siempre el trayecto más seguro.
- Camine por la aceras y evite caminar por sus bordes.
- No cruce distraídamente las calles y hágalo por los pasos señalizados.
- Antes de cruzar la calzada mire a izquierda y derecha.
- Cruce únicamente con el semáforo en verde.
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes.
- En las carreteras vaya por su izquierda caminando por el arcén.
- Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleve una linterna o un brazalete reflectante.





Conductores de vehículos:

- Respete siempre las señales y normas de tráfico.
 - Si utiliza una motocicleta lleve siempre puesto el casco de seguridad, y si utiliza un automóvil abróchese el cinturón de seguridad.
 - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, etc.)
 - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de forma temeraria.
- Avise siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra.
- Respete siempre los límites de seguridad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que pueden presentarse: estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc.
- Nunca arriesgue en los adelantamientos: compruebe que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar.
- El alcohol disminuye su capacidad de reacción y produce somnolencia. En estas condiciones no conduzca. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse.
- Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo.



Primeros auxilios en caso de accidente

Frente al accidente de trabajo con lesiones, la actuación del socorrista en materia de primeros auxilios consistirá en evitar que el lesionado empeore, en sus condiciones, desde que se accidenta hasta que es atendido por el personal sanitario.

Para ello es necesario que siga estos tres pasos:

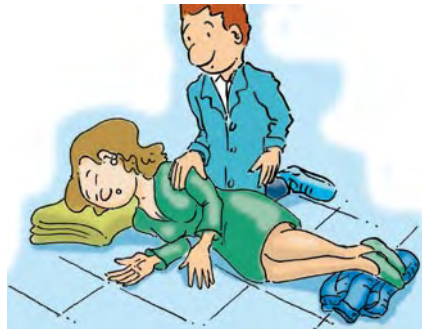
1. Hágase cargo rápidamente de la situación: Para ello tome el mando y mantenga la calma y tranquilidad en todo momento. Busque los riesgos persistentes y elimine las causas.

No haga más de lo imprescindible para socorrer a lesionado sin arriesgarse.

2. Solicite ayuda urgente: Llame Vd. mismo, o haga que alguien lo haga, a seguridad o centralita, para que avisen al personal sanitario o socorrista especialista en primeros auxilios, para que atienda al lesionado.

3. Socorra al lesionado: Después de un examen rápido del herido actúe:

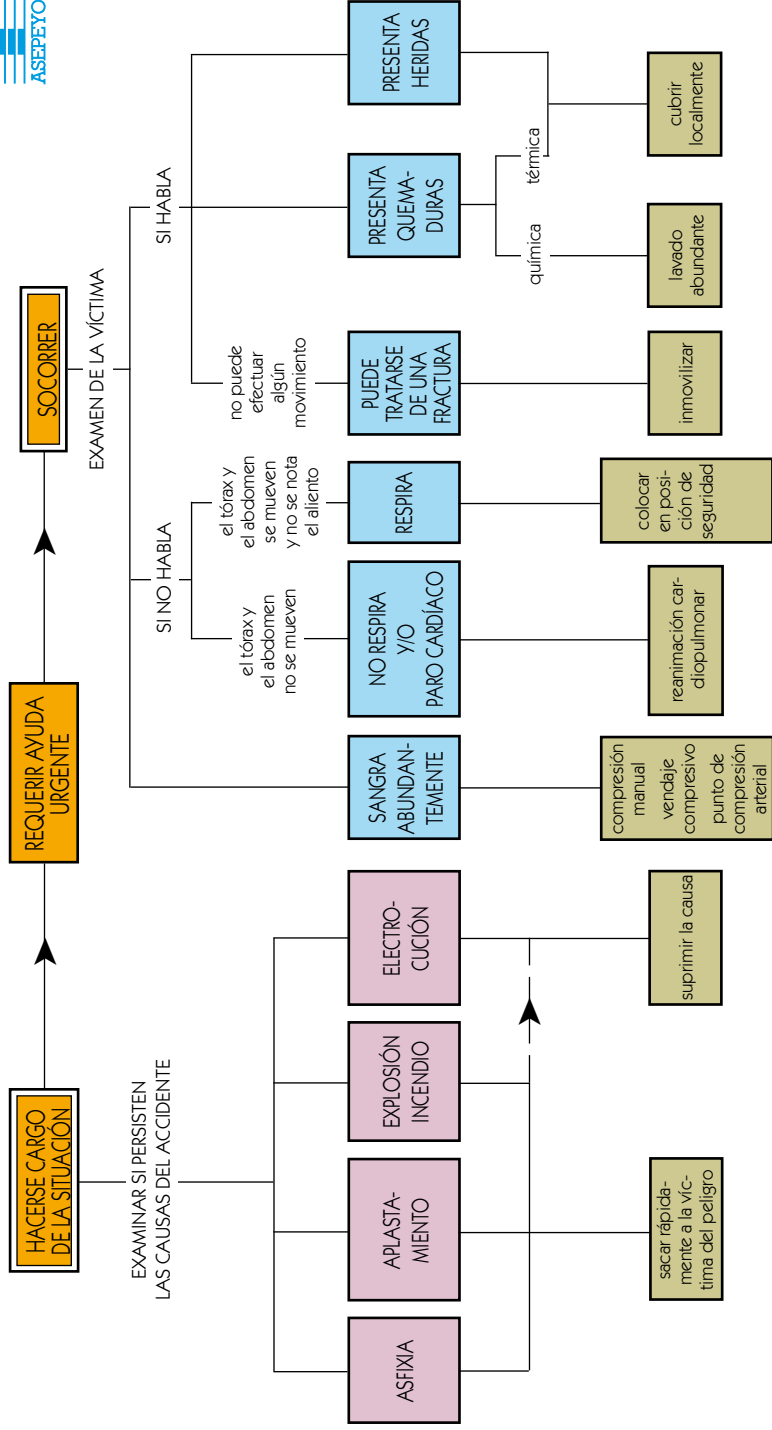
- La hemorragia y falta de respiración deben ser tratados con máxima prioridad.
- Los heridos que permanezcan inconscientes deben ser colocados en posición lateral de seguridad.
- Las heridas y quemaduras deben ser protegidas.
- Las fracturas deben ser inmovilizadas.
- Abrigue ligeramente al lesionado y tranquilícelo.



Recuerde:

- No mover violentamente al herido y no darle de beber o comer.

Actuación en caso de accidente



Teléfonos de interés



CENTRO COMERCIAL

Centralita: _____

Vigilancia: _____

Información: _____

Servicio de Prevención: _____

Mantenimiento: _____

- ASEPEYO _____
- AMBULANCIAS _____
- BOMBEROS _____
- Cía. DE GAS _____
- Cía. ELÉCTRICA _____
- Cía. DE AGUAS _____
- Cía. TELEFÓNICA _____
- CLÍNICA _____
- GUARDIA CIVIL _____
- HOSPITAL _____
- POLICÍA MUNICIPAL _____
- POLICÍA _____
- PROTECCIÓN CIVIL _____



ASEPEYO

MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO
Y ENFERMEDADES PROFESIONALES
DE LA SEGURIDAD SOCIAL N° 151

SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS COMERCIALES
DIRECCIÓN SEGURIDAD E HIGIENE

www.asepeyo.es