



Manual de Seguridad y Salud en Centros Comerciales



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



	Página
● Presentación	4
● Riesgos y Medidas Preventivas Generales	
– Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo	6
– Manipulación Manual de Cargas	7
– Seguridad frente a Riesgos Eléctricos	9
– Herramientas Manuales	10
– Equipos de Trabajo	11
– Señales R.D. 485/97	12
● Riesgos y Medidas Preventivas Específicas	
– En las Secciones	14
– Trabajos con permanencia en el interior de Cámaras Frigoríficas	20
– Carretillas Elevadoras	21
– Transpaletas	24
– Montacargas	26
● Normas de actuación en caso de emergencias	
– Incendios	28
– Evacuación	29
– Primeros Auxilios	30
● Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos Laborales	36



La LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario a informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlas.

Con este objetivo, se edita este Manual que pretende dar a conocer a los trabajadores del sector de Centros Comerciales, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y la forma de actuar para prevenirlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES





Riesgos

Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Incendios.
- Atropellos por vehículos.



Medidas Preventivas

Orden y Limpieza en los Lugares de Trabajo

- Las zonas de paso, las salidas y vías de evacuación, deberán mantenerse despejadas y libres de mercancías.
- Los materiales almacenados no dificultarán el acceso y visibilidad a equipos de emergencia (extintores, bocas de incendio, botiquines,...).
- Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros. Los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces.
- Utiliza los recipientes destinados a la recogida de basuras, cartones, desperdicios, etc.
- Evita la acumulación de desechos en el suelo, sobre las máquinas o sobre las mesas de trabajo. Utiliza los depósitos apropiados.
- Los derrames de líquidos en el suelo se limpiarán inmediatamente o se cubrirán con un compuesto absorbente.
- En la sección de Pescadería o en el interior de las cámaras frigoríficas comprueba periódicamente que los desagües están abiertos y sin obstruir.
- Tanto en los almacenes como en la zona comercial, mantén despejado de mercancías los pasos entre estanterías.





Riesgos

Manipulación Manual de Cargas

- Lesiones en la espalda por sobreesfuerzos.
- Cortes en las manos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Golpes contra objetos.

SI



NO



Medidas Preventivas

Manipulación Manual de Cargas

- Utiliza, si es posible, los medios auxiliares para transportar objetos, como las transpaletas, carretillas, etc., sobre todo si las cargas son pesadas, voluminosas o si la frecuencia con que éstas se manipulan es elevada.
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta una fácil manipulación, pide ayuda a otros compañeros.
- Antes de manipular una carga comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos, astillas, suciedad, humedad, temperatura, etc.; en caso necesario utiliza guantes de protección.
- Comprueba que dispones del espacio suficiente para el manejo de la carga. Antes de iniciar el desplazamiento, comprueba que el recorrido está libre de obstáculos.
- Utiliza escalerillas, para alcanzar los objetos pequeños situados a una altura por encima de los hombros y así evitar manipular cargas con los brazos levantados.





Medidas Preventivas

Manipulación Manual de Cargas

En las operaciones de manipulación manual de cargas se deben adoptar las posturas y movimientos adecuados, tales como:

- Aproximarse a la carga lo máximo posible.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. En caso de que el objeto esté sobre una base elevada, aproximarlos al tronco consiguiendo una base y agarre firme y estable.
- Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- Tomar firmemente la carga con las dos manos.
- Mantener la carga próxima al cuerpo durante todo el trayecto, y andar dando pasos cortos.



Medidas Preventivas

Manipulación Manual de Cargas

- En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura.
- Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes cargas ligeras.



SI

NO

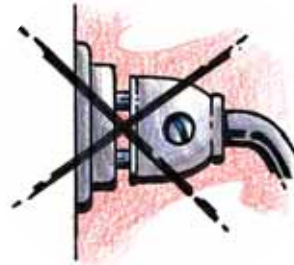




Riesgos

Seguridad frente a Riesgos Eléctricos

- Contactos eléctricos directos, con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos, con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.



NO

NO



Medidas Preventivas

Seguridad frente a Riesgos Eléctricos

- No manipules las instalaciones eléctricas si no estás formado y autorizado para ello.
- Revisa los equipos eléctricos antes de utilizarlos. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse.
- No utilices herramientas eléctricas con las manos o los pies húmedos.
- No conectes cables sin clavija de conexión homologada.
- No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- No dispongas cables en zonas de paso.
- En caso de avería o mal funcionamiento, desconecta la herramienta o el equipo, señala la avería y avisa al encargado de mantenimiento.
- No utilices agua para apagar fuegos, donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.

Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:

- En todos los casos, procura cortar la tensión. Aparta al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas de madera guantes aislantes, etc.
- Advierte de esta situación a tu inmediato superior o a las personas más próximas antes de iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- Avisa a los equipos de urgencias sanitarias y si estás capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.





Riesgos

Herramientas Manuales

- Cortes con cuchillos, tijeras, etc.
- Microtraumatismos en procesos de corte repetitivos.



Medidas Preventivas

Herramientas Manuales

- Selecciona la herramienta de diseño adecuado para el trabajo a realizar.
- Conoce las instrucciones de manejo de las herramientas y úsalas únicamente en las operaciones para las que han sido diseñadas.
- Procura mantener, en la medida de lo posible, la mano y el brazo alineados evitando flexionar la muñeca.
- Mantén las herramientas en buen estado y guárdalas en un lugar seguro después de su utilización.
- Revisalas periódicamente, desechando aquellas que se encuentren en mal estado.





Riesgos

Equipos de Trabajo

- Cortes y atrapamientos con los útiles de las máquinas.
- Contactos eléctricos.



Medidas Preventivas

Equipos de Trabajo

- Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita y respeta la información específica correspondiente a las condiciones de seguridad relativas a la utilización, ajuste y mantenimiento, manual de instrucciones, normas internas,...
- Utiliza los equipos, sólo, para las operaciones para las que han sido diseñadas.
- Nunca utilices una máquina que no disponga o tenga inutilizados los medios de protección, empujadores, guías, etc.
- En operaciones de limpieza o en caso de avería desconecta la máquina y según proceda, bloquea y señala la situación (limpieza, avería,...) colocando un cartel en los órganos de accionamiento.
- Evita el uso de anillos, pulseras, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina.
- Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto.





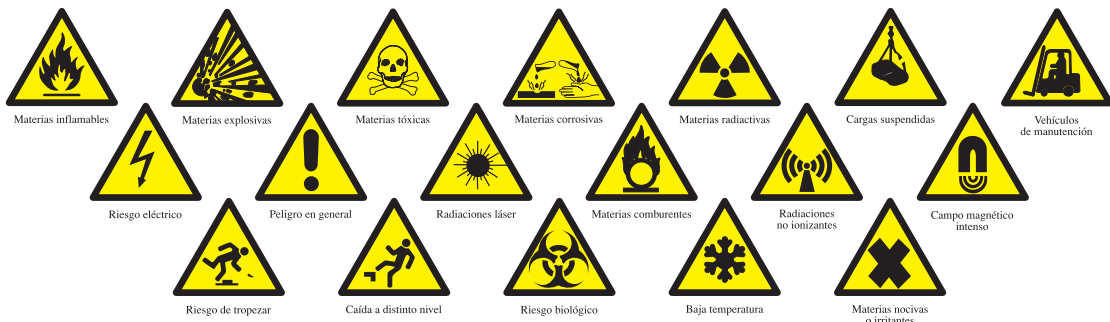
Medidas Preventivas

Señalización

SEÑALES DE OBLIGACION



SEÑALES DE ADVERTENCIA



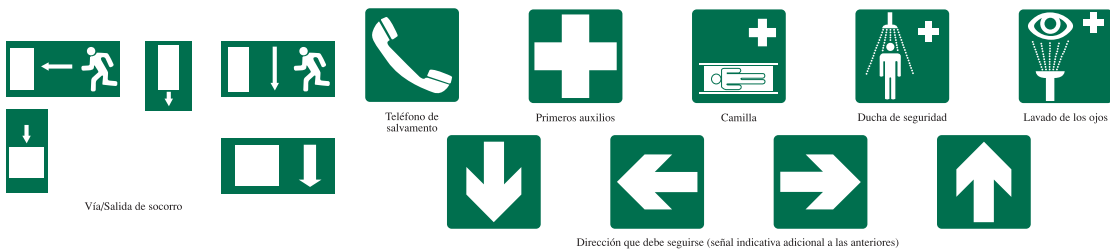
SEÑALES DE PROHIBICION



SEÑALES DE EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS



SEÑALES DE SALVAMENTO Y SOCORRO





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS





Riesgos Específicos

Sección de Carnicería

- Caídas y golpes contra objetos, depositados en zonas de paso.
- Cortes con cuchillos, y demás útiles manuales.
- Cortes y atrapamientos con los mecanismos de las máquinas, trituradoras de carne, sierras de cinta, etc.
- Proyección de fragmentos de huesos.
- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas (ver Normas Generales).
- Hipotermia por acceso a las cámaras frigoríficas.



Medidas Preventivas

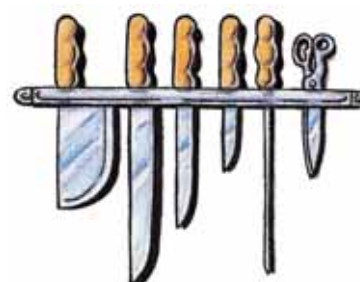
Sección de Carnicería

- Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Las herramientas manuales y los equipos de trabajo se utilizarán conforme a las indicaciones especificadas en los apartados correspondientes. Utiliza los empujadores para aquellas máquinas que necesitan de dicho útil para aproximar las piezas a los elementos con riesgo de corte y atrapamiento.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I)

NO



SI



OPERACION	E.P.I.
Cortes con cuchillos	Guantes de malla
Despiece y deshuesado	Peto o delantal de malla
Troceado de huesos	Gafas de seguridad
Entrada en cámara de frío	Chaleco Isotérmico
Manipulación de cargas	Calzado de Seguridad



Riesgos Específicos

Sección de Charcutería

- Caídas y golpes contra objetos depositados en los mostradores y en las zonas de paso.
- Cortes con cuchillos.
- Cortes y atrapamientos con los mecanismos de las máquinas, cortadoras de fiambres, etc.
- Hipotermia por acceso a las cámaras frigoríficas.



Medidas Preventivas

Sección de Charcutería

- Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo.
- Utiliza las herramientas manuales y los equipos de trabajo conforme a las indicaciones especificadas en los apartados correspondientes y recuerda que es obligatorio el uso de los empujadores en el manejo de las máquinas cortadoras.
- Manipula las cargas de forma correcta (ver apartado específico) y distribuye los productos de forma que al manejarlos evites las posturas forzadas.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I.)



OPERACION	E.P.I.
Cortes con cuchillos	Guantes de malla
Deshuesado	Peto o delantal de malla
Entrada en cámaras de frío	Chaleco Isotérmico
Manipulación de cargas	Calzado de Seguridad





Riesgos Específicos

Sección de Pescadería y Congelados

- Caídas por acumulación de líquidos y restos de productos en el suelo.
- Golpes contra objetos mal distribuidos en el área de trabajo.
- Cortes con cuchillos y elementos de corte.
- Cortes y atrapamientos con los útiles de las máquinas, sierras de cinta, etc.
- Pinchazos con espinas y otros elementos punzantes (marisco, clavos de las cajas de madera,...).
- Hipotermia por acceso a las cámaras frigoríficas.



Medidas Preventivas

Sección de Pescadería y Congelados

- Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, procura mantener despejadas las arquetas de recogida de líquidos.
- Utiliza las herramientas manuales y los equipos de trabajo conforme a las indicaciones especificadas en los apartados correspondientes.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I.)

OPERACION	E.P.I.
Despiece de pescados de gran tamaño	Peto o delantal de malla
Entrada en cámaras de frío	Chaleco Isotérmico
Permanencia en cámaras	Chaquetón Isotérmico
Manejo de cuchillos, tijeras y operaciones en las que existan elementos punzantes	Guantes de Seguridad
General	Botas de Seguridad





Riesgos Específicos

Sección de Frutería

- Caídas y golpes contra objetos, cajas mal colocadas e invadiendo zonas de paso, restos de productos en el suelo.
- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cajas y adopción de posturas forzadas principalmente en las operaciones de colocación de mercancías.
- Hipotermia por permanencia prolongada en las cámaras frigoríficas.
- Caída de objetos en manipulación.



Medidas Preventivas

Sección de Frutería

- Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, retira los restos de vegetales sueltos por el suelo.
- Utiliza las herramientas manuales y los equipos de trabajo conforme a lo indicado en los apartados correspondientes.
- Manipula las cargas de forma correcta (ver apartado específico) y evita las posturas forzadas.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I.)



OPERACION	E.P.I.
Permanencia en cámaras	Chaquetón Isotérmico
Manipulación de cargas	Calzado de Seguridad



Riesgos Específicos

Sección de Panadería y Pastelería

- Caídas por acumulación de harina, grasas, cremas, ..., en el suelo.
- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas y adopción de posturas inadecuadas.
- Atrapamiento durante el manejo de máquinas con órganos móviles accesibles, amasadoras, batidoras,....
- Quemaduras por utilización de hornos y manejo de objetos calientes.



Medidas Preventivas

Sección de Panadería y Pastelería

- Mantén el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, limpia rápidamente los residuos grasos que pueden caer al suelo.
- Utiliza adecuadamente las herramientas manuales y los equipos de trabajo conforme a lo indicado en el apartado correspondiente.
- Manipula las cargas de forma correcta (ver apartado específico) y evita las posturas forzadas.
- Utiliza los Equipos de Protección Individual. (E.P.I.)



OPERACION	E.P.I.
Manipulación de objetos calientes	Guantes aislantes térmicos



Riesgos Específicos

Sección de Cajas

- Problemas derivados de una postura estática prolongada.
- Fatiga visual.
- Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos.



Medidas Preventivas

Sección de Cajas

- La caja registradora se debe situar de tal forma que se encuentre dentro del ángulo visual reflejado en el dibujo.
- Mantén los objetos a manipular dentro de un área en la que puedas alcanzarlos sin forzar la postura.
- Evita los movimientos repetitivos frecuentes, alterna estos movimientos con los de otras operaciones que, aunque también supongan movimientos repetitivos, sean producidos por otros grupos musculares (cambia de mano, y de postura de forma periódica,...).
- En el caso de permanencia prolongada en el puesto, es aconsejable la utilización de un apoyo, banqueta, semiasiento, apoyapiés, etc., para facilitar la alternancia de posturas, de pié y sentada.
- Se recomienda utilizar el asiento colocado de tal forma que los movimientos se realicen sin forzar la postura.





Riesgos Específicos

Trabajos con permanencia en el interior de Cámaras Frigoríficas

- Caídas por la existencia de agua o hielo en el suelo.
- Hipotermia.

Ante una hipotermia se debe calentar a la persona con mantas, baños de agua caliente (de 35 a 37 grados). Nunca aplicar calor directo (estufa, brasero, etc.). Manipular con precaución a la persona y no tocar las posibles ampollas.



Medidas Preventivas

Trabajos con permanencia en el interior de Cámaras Frigoríficas

Las Caídas y deslizamientos se evitan mediante:

- El uso de calzado con suela antideslizante.
- Evitando la acumulación de agua en el suelo.

La hipotermia o lesiones por exposición al frío, se evitan:

- Utilizando la ropa de protección adecuada.
- Respetando los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 de 21 de Septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo.

Temp. de la Cámara	Descansos de recuperación*
Entre 0° y -5°	10 minutos cada 3 horas.
Entre -6° y -18°	15 minutos cada hora.
A partir de -18°	15 minutos cada 45 minutos.

* Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.

- Manteniendo los dispositivos de seguridad en buen estado de conservación.
 - Los sistemas de apertura desde el interior.

En las cámaras de congelación, con temperatura inferior a 0°, además deberán tener:

- Señal luminosa de presencia de personas en el interior.
- Alarma óptica y acústica.
- Hacha tipo bombero.





Riesgos Específicos

Carretillas Elevadoras

Riesgos para el Conductor.

- Golpes por caída de materiales.
- Choques o colisiones con otros vehículos y obstáculos.
- Vuelco de la carretilla.
- Golpes y caídas durante el acceso o abandono de la carretilla.
- Lesiones por sobreesfuerzos.

Riesgos para el Resto del Personal.

- Atropellos.
- Golpes por caída de la carga.

Otros Riesgos.

- Incendios.



Medidas Preventivas

Carretillas Elevadoras

Medidas Preventivas de Carácter General.

- La carretilla sólo debe ser manejada por personal mayor de edad, capacitado y autorizado por la empresa.
- Conoce y respeta las normas de seguridad específicas establecidas en cada zona de trabajo.
- Respeta y utiliza las protecciones y dispositivos de seguridad de la carretilla. En ningún caso sobrepases la carga máxima establecida por el fabricante.
- En caso de anomalía o deficiente funcionamiento, comunícalo al encargado y, si procede, señala la avería y la prohibición del uso de la carretilla.
- Utiliza la carretilla única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.
- En carga o en vacío, no transportes ni eleves personas.





Medidas Preventivas

Carretillas Elevadoras

Puesta en funcionamiento.

- Antes de comenzar a trabajar, verifica el estado de todos los elementos que componen la carretilla (frenos, dirección, circuito hidráulico, neumáticos, iluminación, etc.) y comunica cualquier anomalía al encargado.



Incorporación a la carretilla.

- Utiliza el asa, o en su defecto el bastidor, para acceder a la carretilla.
- Comprueba y en su caso limpia la suela de tu calzado de grasa, barro o desperdicios.



Medidas Preventivas

Carretillas Elevadoras

Conducción.

- Maneja el volante con las manos limpias y libres de objetos.
- Evita las paradas y arranques bruscos.
- Sin visibilidad, circula marcha atrás.
- Tanto en carga como en vacío, circula con las horquillas bajas cercanas al suelo
- Adecúa la velocidad a las condiciones de la carretilla, a la carga que transportes y a las características de las vías de circulación.
- Mantén la cabeza, los brazos y las piernas dentro del habitáculo de la carretilla.
- En caso de tomar medicamentos, consulta a tu médico.





Medidas Preventivas

Carretillas Elevadoras

Recogida, transporte y entrega de la carga.

- Comprueba, antes de retirar la carga, el estado del palet y de la estantería.
- Maneja la carga sin movimientos bruscos.
- No levantes la carga con una sola horquilla.
- Asegúrate de la estabilidad de la carga sobre las horquillas.
- Transporta la carga cerca del mástil y durante los desplazamientos inclínalo hacia atrás.
- Deposita la carga sin invadir zonas de paso, y de forma correcta en las estanterías.
- Comprueba en todo momento la ausencia de personas en la zona de maniobras.
- Al depositar una carga, no obstaculices elementos de protección contra incendios, (extintores, bocas de incendio,...), salidas de emergencias, botiquines,...

¡NO!



Medidas Preventivas

Carretillas Elevadoras

Otras normas.

- Estaciona la carretilla en lugar seguro, fuera de las vías de circulación, sin bloquear el equipo e instalaciones de emergencia y con las horquillas bajas.
- No dejes el motor en marcha y retira las llaves de contacto.
- Evita fumar al conducir, y **en ningún caso** en la zona de carga de baterías.





Riesgos Específicos

Transpaletas

- Golpes por Caída de materiales.
- Choques o colisiones con otros vehículos y obstáculos.
- Golpes, atrapamientos y atropellos por las transpaletas.
- Lesiones por sobreesfuerzos.



Medidas Preventivas

Transpaletas

De carácter general.

- El uso de transpaletas automotoras solo está permitido al personal autorizado por la empresa.
- Conoce y respeta las normas de seguridad establecidas en cada zona de trabajo.
- Respeta y utiliza las protecciones y dispositivos de seguridad de la transpaleta. En ningún caso sobrepases la carga máxima establecida por el fabricante.
- En caso de anomalía o deficiente funcionamiento comunícalo al encargado y, si procede, señala la avería y la prohibición del uso de la transpaleta.
- Utiliza la transpaleta única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.
- En carga o en vacío, no transportes ni eleves personas.
- No accedas a ascensores, montacargas, etc. sin haberte cerciorado que soportan el peso y volumen de la máquina y su carga.





Medidas Preventivas

Transpaletas

Puesta en funcionamiento.

- Antes de comenzar a trabajar, verifica el estado de todos los elementos que componen la transpaleta (frenos, dirección, circuito hidráulico, ruedas, baterías) y comunica cualquier incidencia al encargado.

Recogida, transporte y entrega de la carga.

- Comprueba que el peso de la carga es adecuado para la capacidad de la transpaleta.
- Maneja la carga sin movimientos bruscos.
- Evita mover o transportar la carga con una sola horquilla.
- Asegúrate de la estabilidad de la carga sobre la máquina.



Medidas Preventivas

Transpaletas

Otras normas.

- Al subir una rampa debes colocarte siempre delante de la transpaleta.
- Al bajar una rampa debes colocarte siempre detrás de la transpaleta.
- Adecua la velocidad a las condiciones de la transpaleta, a la carga que transportes y a las características de las vías de circulación.
- Deposita la carga sin invadir zonas de paso, y de forma correcta en las estanterías.
- Comprueba en todo momento la ausencia de personas en la zona de maniobras.
- Estaciona la transpaleta en lugar seguro, fuera de las vías de circulación, sin bloquear el equipo e instalaciones de emergencia y con el timón en posición vertical.
- Evita fumar al conducir, y especialmente en la zona de carga de baterías.

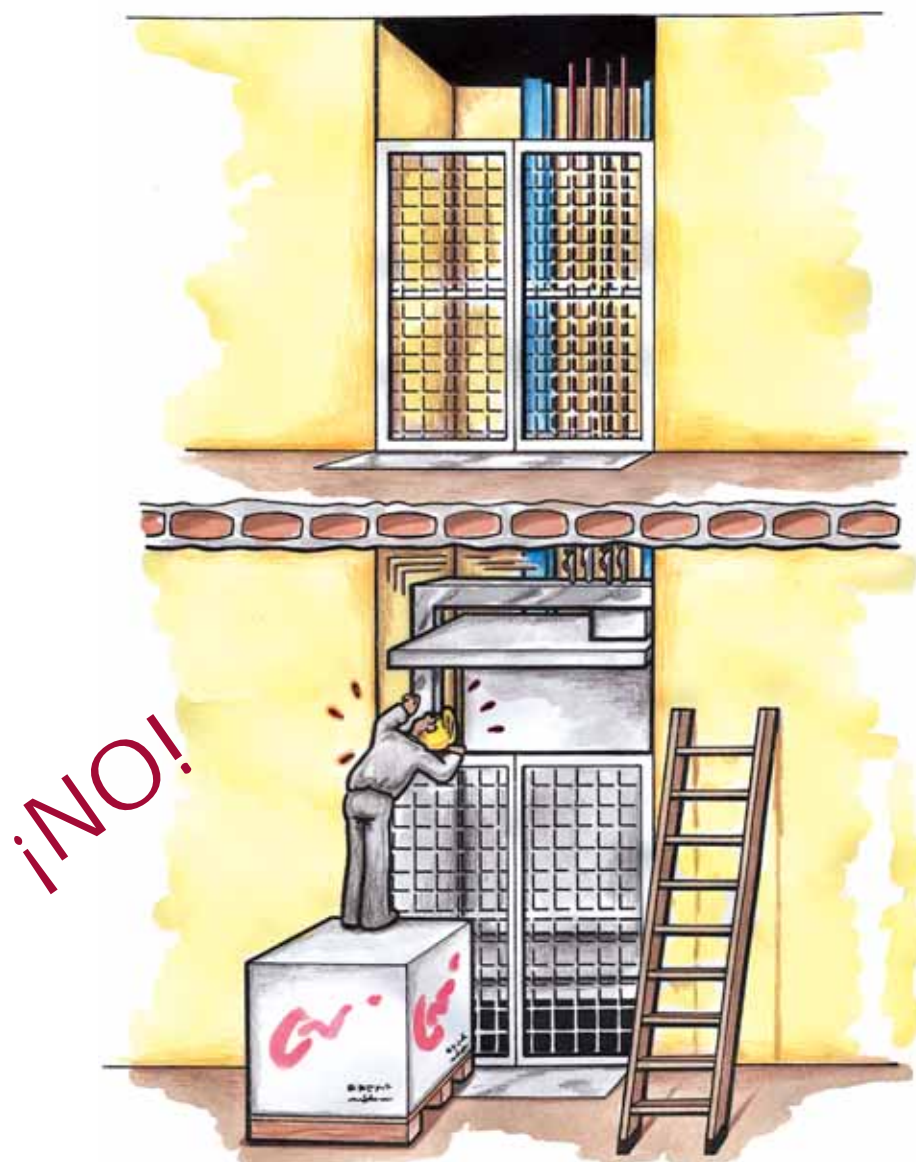




Medidas Preventivas

Montacargas

Está prohibido para todo el personal ascender o descender en montacargas o plataformas. Vigila que las puertas de seguridad de acceso al montacargas siempre estén cerradas.



Prohibido acceder a elementos que permitan el acceso a zonas de peligro protegidas.





NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS





Actuación en Caso de Incendios

- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en tu centro de trabajo.
- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja a nivel de suelo. Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si te encuentras atrapado en un recinto (almacén, vestuario...):
 - » Cierra todas las puertas.
 - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - » Haz saber de tu presencia (por teléfono, a través de la ventana...).
- Si crees posible apagar el fuego mediante extintores, utilízalos actuando preferiblemente con otro compañero. Sitúate entre la puerta de salida y las llamas.
- Utiliza el agente extintor más apropiado a la clase de fuego.



Clases de Fuegos

Clase A: Fuegos de materiales sólidos.

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.

Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.

Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACIÓN DE AGENTES EXTINTORES				
AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	Clase "A" Materiales Sólidos	Clase "B" Combustibles Líquidos	Clase "C" Combustibles Gaseosos	Clase "D" Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	☆☆	×	×	×
Agua pulverizada	☆☆☆	☆	×	×
Espuma física	☆☆	☆☆	×	×
Polvo polivalente	☆☆	☆☆	☆☆	×
Polvo seco	×	☆☆☆	☆☆	×
Nieve carbónica (anhídrido carbónico)	☆	☆	×	×

☆☆☆☆ Excelente ☆☆☆ Bueno ☆ Aceptable × No aceptable

PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).





Actuación en Caso de Evacuación

- Al oír la señal de evacuación por megafonía o a través del responsable de evacuación prepárate para abandonar el Centro.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- Si te encuentras con alguna visita, acompáñala hasta el exterior.
- No utilices los ascensores.
- Evacua el Centro con rapidez, pero no corras.
- No vuelvas al Centro de trabajo a recoger objetos personales.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
 - » Realiza la evacuación de forma rápida y ordenada.
 - » Tranquiliza a las personas que durante la evacuación, hayan podido perder la calma.
 - » Ayuda a las personas impedidas o disminuidas.
 - » No permitas el regreso al Centro de trabajo a ninguna persona.
- Abandona el Centro, diríjete al punto de reunión y no te detengas junto a la puerta de salida.
- Permanece en el punto de reunión y sigue las instrucciones de los encargados de emergencias.



Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA
B RESPIRACION
C PULSO

**RECORDAR QUE AL ACCIDENTADO
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**





Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO

El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es:

30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES (100 COMPRESIONES POR MINUTO)



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado.



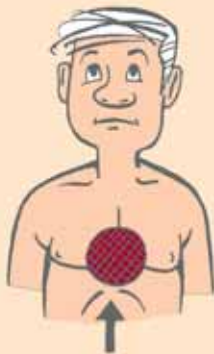
- Mantén hacia arriba su mandíbula.



- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, se le tapa los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.



- Punto del masaje cardíaco



- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.



Hemorragias



- Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión.
- Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Trasládalo al centro médico más próximo.



Heridas



- No manipules la herida.
- Lávala con agua y jabón.



- No uses pomadas.
- Tápala con gasa estéril.



Quemaduras



- Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quítale la ropa, anillos, pulseras, etc, impregnadas de líquidos calientes.



- No uses pomadas.
- Cubrelas con gasa estéril.
- Trasládalo al centro médico más próximo.



Desmayos



- Tumbale con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



Convulsiones



- No impidas los movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Impídele se muerda la lengua, poniendole un pañuelo doblado entre los dientes.



Proyecciones

Proyecciones químicas en ojos

- Lavado con agua abundante a temperatura ambiente >15°.
- No frotar el ojo.
- Traslado a Centro Médico.



Cuerpo extraño en ojos

- No manipular.
- No frotarse el ojo.
- Tapar el ojo con una gasa limpia y traslado a Centro Médico.





Tóxicos

En Todos los Casos:

- Recabar información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llamar al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**
- Si hay signos de asfixia, hacer la respiración artificial boca a boca.
- Colocar a la víctima tumbada en posición de seguridad (ver figura) y evitar que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasladar a un centro médico.

En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provocar el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad







OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS



Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos



El artículo 29 de La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- Usar **adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar y **mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- No poner fuera de funcionamiento y **utilizar correctamente** los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a los que se refieren los apartados anteriores tendrán la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN CENTROS COMERCIALES

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y las medidas preventivas básicas del trabajo en Centros Comerciales y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en el Artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

D.N.I.:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador:





Edita:

FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social N° 61.*

Diseña:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

A S I S T E N C I A

24h

900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

TAMBIEN MEDIANTE
SMS

ENVIE MENSAJE AL 91 106 61 61



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61

<http://www.fremap.es>



ER-246/2/96



CGM-00/227