

RIESGOS GENERALES

- Golpes con elementos fijos: protecciones fijas para el posicionamiento de carros, bordillos, puertas y otros elementos.
- Golpes contra los carros durante su desplazamiento.
- Sobreesfuerzos.
- Caídas al mismo nivel.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Si dispones de remolcador o recolector de carros utilízalo siempre que sea posible, reducirás esfuerzos. Si el remolcador dispone de control remoto, colócate de forma que la fila no te golpee.
2. En caso de que no dispongas de remolcador:
 - A la hora de mover carros no acumules un número demasiado elevado: será más difícil maniobrar la fila y por tanto, aumentará la probabilidad de que ésta golpee contra algún elemento fijo, y contra ti.
 - Empuja siempre la fila por delante de ti, para que puedas ver la maniobra. Tirar de los carros es más difícil y lesivo para tu cuerpo que empujarlos. Intenta evitar andar hacia atrás (puedes caerte) o de lado (puedes hacerte daño en la cintura).
 - Si tienes que subir cuestas con los carros, hazlo con filas de tamaño reducido, dado que el esfuerzo para cambiarlos de nivel es mayor que moverlos en llano.
 - Sitúa tus codos lo más cerca posible del cuerpo para reducir riesgos de lesión. Mantén, en la medida de lo posible, tu espalda erguida. Usa los músculos de tus piernas y tu peso corporal para mover los carros.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJOS A LA INTEMPERIE

- Utiliza ropa amplia, ligera, de color claro y transpirable (para épocas de calor, existe ropa microperforada)
- Evita la exposición solar directa sobre cabeza y cuerpo (utiliza gorra o sombrero) y crema de protección solar.
- Usa los lugares frescos o a la sombra para descansar.
- Aunque no tengas sed, bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia, para reponer agua y las sales perdidas al sudar.
- No ingieras alcohol ni drogas. Evita tomar café o bebidas con cafeína.
- Procura realizar comidas ligeras que repongan las sales eliminadas durante el trabajo (vegetales, frutas, zumos, etc.).

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTAR URGENTEMENTE CON:

EMERGENCIAS 112

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en

PUESTO DE CARRISTA EN CENTROS COMERCIALES



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

Depósito legal:M-24820-2024

EJERCICIOS A REALIZAR AL INICIO Y AL FINALIZAR LA JORNADA LABORAL

Cada ejercicio propuesto tendrá una duración de unos 20 segundos. Deben ser suaves, progresivos y no forzados.

COLUMNA CERVICAL:

- Realiza movimientos de "SI", "NO" con la cabeza y giros a ambos lados



- Realiza movimientos circulares de hombros hacia delante y hacia atrás con los brazos pegados al cuerpo. (10 segundos hacia delante y otros 10 hacia atrás)



ESPALDA:

- Realiza movimientos de lateralización del tronco a ambos lados. Para ello, coloca las piernas abiertas, una mano en la cintura y la otra mano por encima de la cabeza y a continuación inclina lateralmente el tronco.



- Realiza movimientos suaves de giro de tronco a ambos lados.



EXTREMIDADES SUPERIORES:

- Coloca los brazos estirados en cruz y realiza movimientos circulares de los hombros de menor a mayor amplitud y de mayor a menor, en ambos sentidos (10 segundos hacia delante y otros 10 hacia atrás)



- Coloca los brazos en cruz, con los codos doblados a 90° y realiza una rotación interna y externa del hombro llevando los brazos hacia arriba y hacia abajo.



- Realiza un movimiento de los brazos en balanceo hacia delante-arriba (inspiración) y hacia atrás-abajo (expiración)
- Con los brazos pegados al cuerpo dobla el codo haciendo flexión y extensión.
- Con los brazos estirados (puño abierto o cerrado), realiza movimientos hacia abajo y hacia arriba.



- Con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia abajo, abre y cierra las manos y los dedos de forma rítmica y con tensión.
- Realiza movimientos de rotación de muñecas en ambos sentidos.
- Con la mano izquierda, haz presión en la musculatura del antebrazo derecho y realiza movimientos circulares con la muñeca (como si bailaras sevillanas), repite el ejercicio presionando sobre el antebrazo izquierdo con la mano derecha.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Al finalizar la jornada laboral, realiza los mismos ejercicios que hiciste al comenzarla y sigue las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ Establece una posición inicial.
- ✓ Recuerda que el estiramiento debe ser suave y progresivo hasta notar tensión.
- ✓ Mantén la tensión de 5 a 10 segundos.
- ✓ Vuelve de forma progresiva a la posición inicial.
- ✓ Reposa de 10 a 15 segundos.
- ✓ Repite cada estiramiento 2 o 3 veces, si es posible.
- ✓ Respeta siempre la regla del NO dolor. Es más efectivo un estiramiento suave y mantenido que uno corto y brusco.
- ✓ No realices rebotes.

RECUERDA

