



Manual de Seguridad y Salud EN CENTROS COMERCIALES



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

1. Riesgos y medidas preventivas generales	3
Entorno del puesto de trabajo	3
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	4
Manejo de productos químicos	7
Seguridad frente a riesgos eléctricos	9
2. Riesgos y medidas preventivas específicas	11
Empleo de utensilios de corte (cuchillos, hachas, tijeras, machetas...)	11
Carretillas elevadoras, apiladores y transpaletas.....	13
Uso de escaleras de mano	17
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas	18
En las secciones:	19
Cajas	19
Carnicería	21
Pescadería	26
Charcutería	29
Frutería	31
Panadería y pastelería	34
Trabajos de reposición	36
Elaboración de platos preparados (domicilio y local)	39
3. Ejercicios de estiramiento y relajación	43
4. Señalización	47
5. Seguridad vial	49

6. Normas de actuación en caso de emergencia	51
Medidas para la prevención de incendios	51
Actuación en caso de incendio.....	51
Actuación en caso de evacuación	52
7. Ante un accidente ¿Qué debemos hacer?	53

Riesgos y medidas preventivas generales

Entorno del puesto de trabajo

Riesgos

- ❏ Caídas por resbalones y tropiezos debidos a derrames o a mercancías colocadas en viales de paso de tienda y almacén.
- ❏ Golpes contra equipos o materiales dispuestos fuera de las zonas de almacenamiento, así como por la caída de objetos mal apilados o por un inadecuado almacenaje en las estanterías.



- ❏ Caídas durante el acceso a partes elevadas de las estanterías de exposición o de almacén.

Medidas preventivas

- ❏ Mantén el orden y la limpieza en el entorno de los puestos de trabajo de la tienda y del almacén.
- ❏ Las mercancías, equipos de trabajo o instalaciones no invadirán en ningún caso las zonas de paso. Almacena las mercancías en los lugares establecidos, pero nunca en los pasillos o las zonas de circulación.



- ❏ Evita el paso de alargadores eléctricos o mangueras por el suelo, señalizando o protegiendo su presencia.
- ❏ Limpia inmediatamente los derrames o comunica tal situación, para que se encargue de ello la persona indicada, señalizando siempre la zona hasta su secado.
- ❏ Retira los desperdicios o basuras que caigan al suelo. Utiliza los recipientes destinados para ello (contenedores, cubos de basura, papeleras...).
- ❏ No sobrecargues las estanterías. Procura que la mercancía no sobresalga de las mismas o de su lugar de almacenamiento.
- ❏ Asegúrate que los apilamientos son estables y seguros. Recuerda que las cargas inestables se deben envolver o flejar.
- ❏ Nunca trepes por las estanterías para alcanzar los objetos colocados en altura. Utiliza escaleras o taburetes rodantes. Ten en cuenta que las cajas, las sillas o los palés no son elementos diseñados para ello.



Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ❏ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debido al manejo de mercancías pesadas, voluminosas o de difícil sujeción durante la realización de las tareas propias del puesto de trabajo (cajas en la reposición, pescados de gran tamaño, piezas grandes de carne, packs de productos, etc.).
- ❏ Caída de objetos durante su transporte y colocación en los estantes de exposición o de almacén.

- ❏ Sobreesfuerzos por posturas forzadas o mantenidas en tareas como la colocación de la mercancía en los expositores o en el trabajo en la sección de cajas.



No

- ❏ Lesiones por movimientos repetitivos en el etiquetado de productos, el empleo del corta fiambres o el fileteado de carnes, entre otros.

Medidas preventivas

- ❏ Utiliza, si es posible, medios auxiliares mecánicos (carretillas, transpaletas, carros...) para el desplazamiento de cualquier carga.
- ❏ Cuando el peso de la carga sea excesivo o su volumen dificulte su manipulación, pide ayuda a otras personas.
- ❏ Evita el levantamiento de la carga por encima de los hombros. Utiliza una escalera o un taburete rodante.
- ❏ El almacenamiento deberá disponerse de forma que los objetos más pesados y los manipulados más frecuentemente estén colocados en los estantes situados a una altura próxima a la de los codos.





☞ Durante la manipulación de cargas:

- ✓ Recuerda que se debe realizar utilizando los músculos de las piernas y brazos, y no con la espalda.
- ✓ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados.
- ✓ Cerciórate que las superficies no tienen aristas cortantes, astillas, suciedad o humedad y procura conseguir un agarre firme y estable. Si es necesario utiliza guantes de seguridad.
- ✓ En caso de tener que agacharte para recoger una mercancía o porque se te haya caído, flexiona la cadera y las rodillas.
- ✓ Evita siempre girar el tronco. Mueve los pies en vez de girar la cintura.



- ☞ Sustituye la posición de cuclillas o de rodillas por la postura de rodilla en el suelo con la otra semi-flexionada de forma alterna.
- ☞ Cuando tengas que colocar productos o cualquier mercancía en un plano de trabajo por encima de los hombros, emplea escaleras o taburetes rodantes.
- ☞ Alterna tareas de forma que se utilicen diferentes grupos musculares, reduciendo el tiempo del trabajo repetitivo.

Manejo de productos químicos

Riesgos

Exposición a productos químicos como las lejías y los detergentes durante las labores de limpieza de las diferentes secciones, equipos o útiles de trabajo, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación o ingestión.

Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.



Medidas preventivas



- ✦ Antes de utilizar cualquier producto químico, recuerda que debes conocer sus riesgos y las medidas preventivas específicas establecidas para cada uno de ellos en su etiquetado y su ficha de seguridad.
- ✦ Utiliza siempre envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión. Bajo ninguna circunstancia uses los de productos alimenticios.
- ✦ Emplea la cantidad de producto indispensable. En caso de ser necesario realizar trasvases del producto, efectúalos lentamente y en lugares ventilados.
- ✦ Tanto en los trasvases como durante las labores de limpieza, vierte los productos químicos a una mínima distancia desde el envase al punto de vertido para evitar que se produzcan salpicaduras.
- ✦ No comas ni bebas mientras los manipulas o después de haberlo hecho sin haberte lavado las manos.
- ✦ Emplea los equipos de protección individual establecidos en la Evaluación de riesgos elaborada por el Servicio de prevención.

La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.

- ✓ Identificación del producto.
 - ✓ Pictogramas de peligro.
 - ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
 - ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H).
 - ✓ Consejos de prudencia (Frasas P).
- 📌 Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- 📌 Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

 	<p style="text-align: right;">DATOS DEL FABRICANTE</p> <p>NOMBRE DEL PRODUCTO</p> <p>PELIGRO</p> <p>Líquidos y vapores inflamables. Nocivo en contacto con la piel. Nocivo en caso de inhalación. Provoca irritación cutánea. Provoca irritación ocular grave. Puede irritar las vías respiratorias. Puede provocar daños en los órganos tras exposiciones prolongadas o repetitivas por inhalación. Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias.</p> <p>Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llamas abiertas y superficies calientes.</p> <p>- No fumar. Utilizar un material eléctrico, de ventilación, de iluminación y todos los equipos de manipulación de materiales antideflagrantes. No respirar los vapores. EN CASO DE INHALACIÓN: transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar. EN CASO DE INGESTIÓN: Llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico. NO provocar el vómito. EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el pelo): quitarse inmediatamente todas las prendas contaminadas. Aclararse la piel con agua o ducharse.</p>
Nº CE: 215-535-7 ETIQUETA CE	

La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

La empresa proveedora la deberá haber facilitado gratuitamente en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

Contactos eléctricos durante el uso y limpieza de los equipos presentes en las diferentes secciones del establecimiento.

Incendio de las instalaciones como consecuencia de cortocircuitos o sobrecargas eléctricas.





Medidas preventivas

- ⚡ No repares ni realices el mantenimiento electro-mecánico de los equipos e instalaciones eléctricas si no dispones de la capacitación y la autorización requeridas.
- ⚡ Observa periódicamente que las conexiones y los cables de conexión de los equipos eléctricos se encuentran en buen estado. En caso de avería, mal funcionamiento o defecto, desconecta el equipo, señalizando la incidencia y avisa a la persona responsable.
- ⚡ Desenchufa los equipos eléctricos tirando de la clavija; no del cable. Recuerda hacerlo siempre antes de proceder a su limpieza y nunca con las manos mojadas.
- ⚡ No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ⚡ Cuando tengas que disponer cableado sobre el suelo de la tienda o del almacén, recuerda que ha de estar protegida y señalizada tal disposición. En todo caso, evita que discurra por lugares con humedad, con riesgo de contacto con productos químicos y sobre aristas cortantes o zonas de paso de caretilas y transpaletas.

Riesgos y medidas preventivas específicas

Empleo de utensilios de corte (cuchillos, hachas, tijeras, machetas...)

Existen puestos de trabajo como las carnicerías, las pescaderías o las charcuterías en los que se usan utensilios de corte.

En este apartado se van a mostrar los riesgos y medidas preventivas de carácter general, ya que, si bien su uso y utilidad no es el mismo en cada uno de ellos, básicamente comparten los mismos útiles.

Riesgos

Cortes y pinchazos

- ❖ Durante el despiece de las piezas de carne, el corte de embutidos o la limpieza de pescado, entre otros.
- ❖ Mientras se realiza la limpieza de los mismos o por el uso de utensilios defectuosos, así como mal afilados.
- ❖ Debidos al empleo indebido de los mismos en tareas para los que no han sido diseñados.

No





- ❏ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores (codos, muñecas y hombros), por la realización de movimientos repetitivos y posturas forzadas en el corte, su uso de manera continuada o al trabajar con cuchillos, hachas o machetas inadecuadas o mal afiladas.

Medidas preventivas

- ❏ Selecciona el utensilio adecuado para la tarea a realizar.
- ❏ Utilízalos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ❏ Asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente para poder llevar a cabo la tarea de corte, procurando mantener la mano y el brazo alineados.
- ❏ Mantén los utensilios de corte en buen estado (hojas afiladas, mangos antideslizantes sin fisuras) y colócalos en un lugar seguro después de su utilización (cajones, estuches, cuchilleros, etc.). Nunca los dejes sobre trapos o mandiles. Además, recuerda que un buen afilado supone reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.
- ❏ Emplea papel de cocina o un trapo para limpiar las partes afiladas de los mismos, manteniendo siempre el filo de corte hacia afuera. No efectúes la limpieza con el delantal u otra prenda.

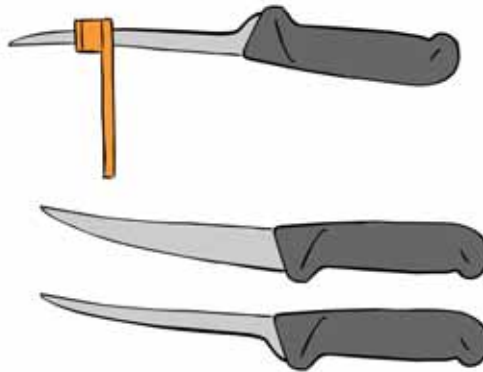


■ **Recuerda usar el guante de malla.** ■

- ❏ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas (cuchilleros, cajones, etc.) antes de atenderle.
- ❏ Si tienes que dárselo a otra persona, deposítalo sobre una superficie con el filo hacia adentro para que ella lo recoja.

Manejo de cuchillos:

- ✦ Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar. Un agarre seguro garantiza una distribución uniforme de la presión a lo largo de la palma cuando se aplica fuerza reduciendo el riesgo por sobreesfuerzos.
- ✦ Empléalos siempre sujetándolos firmemente por la empuñadura.
- ✦ Colócalos en la cuchillera si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o bandeja.
- ✦ No sobrepases nunca la capacidad de corte de la hoja. Utiliza medidores con el fin de determinar cuándo deja de ser utilizable y retíralo.



- ✦ Cuando utilices la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.
- ✦ Siempre que te desplaces con un cuchillo por tu puesto de trabajo, llévalo guardado en la cuchillera.

Carretillas elevadoras, apiladores y transpaletas

Riesgos

- ✦ Atropellos y atrapamientos por la carretilla mientras se transita por los almacenes o zonas de distribución y depósito de las mercancías dentro del supermercado.
- ✦ Vuelco de carretillas y apiladores.





- ❖ Quemaduras por incendios en las operaciones de carga de la batería.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de la misma y moverla empujándola desde esa posición.
- ❖ Caída de las mercancías y productos para la venta durante su traslado por peso excesivo, realizar el traslado de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

Medidas preventivas

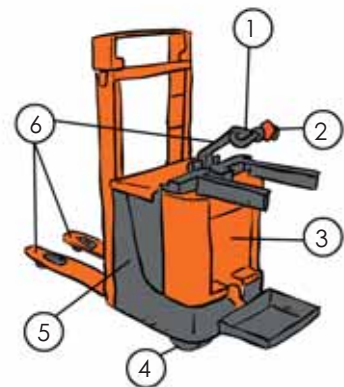
- ❖ Recuerda que para poder conducir una carretilla elevadora has de tener autorización y cualificación.
- ❖ Observa las cargas máximas de utilización de cada equipo.
- ❖ Respeta los límites de velocidad indicados para circular por el interior de las instalaciones.
- ❖ Utiliza la carretilla única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada. Nunca para elevar o transportar personas; ten en cuenta que tampoco está permitido el uso de plataformas acopladas a la carretilla para elevarlas.
- ❖ Durante la circulación, usa el cinturón pélvico de seguridad o dispositivo de retención del conductor y mantén siempre los pies, las manos y en general toda parte del cuerpo dentro del área prevista para ello.
- ❖ Ten siempre una visión completa de la trayectoria durante el desplazamiento.
- ❖ Circula siempre con las horquillas en posición baja, a una distancia de entre 15 y 25 cm del suelo.
- ❖ Asegúrate de que no hay trabajadores en la zona próxima a la máquina o entre esta y su carga.
- ❖ En caso de atravesar puertas interiores de las instalaciones, reduce la velocidad ante la posible presencia de personas en lugares próximos a las mismas. También en las intersecciones, las zonas de difícil visibilidad y los cruces por pasillos; utiliza el claxon en los mismos.
- ❖ Cuando tengas que acceder con ella a los camiones en el muelle de carga, observa que la distancia es correcta, que la pasarela de comunicación está firme y que el camión se encuentra detenido.
- ❖ Durante la recarga de la batería, evita la presencia de fuentes de ignición en su proximidad. Realízala solo en las zonas habilitadas para ello.
- ❖ No abandones la carretilla en cualquier lugar durante los descansos o al salir del trabajo; déjala en los lugares establecidos para ello.

• ATENCIÓN •

Si accedes al almacén o a cualquier dependencia del supermercado por donde circulan carretillas elevadoras, presta atención a los movimientos de las mismas, especialmente cuando se encuentren a tu espalda en la recogida de palés o mercancías.

- ❏ Conduce la transpaleta manual tirando de ella con una mano por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto.
- ❏ Procura que tu brazo y la barra de tracción constituyan una línea recta.
- ❏ Asegúrate de que el peso a levantar es apropiado para su capacidad y que la paleta o plataforma a su vez, también son las precisas para el que deben soportar, así como de su buen estado.
- ❏ Comprueba que la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la de las horquillas, ya que los extremos de las mismas no deben sobresalir.
- ❏ Introduce las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo y cerciórate que las dos horquillas están bien centradas bajo la misma.
- ❏ Verifica que has equilibrado las cargas y que se encuentran perfectamente flejadas.
- ❏ Nunca intentes elevar la carga con solo un brazo de la horquilla.
- ❏ Mira en el sentido de la marcha y conserva siempre una buena visibilidad del recorrido.
- ❏ Evita sobreesfuerzos debido al bloqueo parcial de las ruedas directrices o porteadoras por suciedad en las mismas.
- ❏ En caso de tener que descender una ligera pendiente, hazlo solo si dispones de freno y situado siempre por detrás del equipo. Además, si tienes que realizar la descarga allí, efectúala con las horquillas en el sentido de la pendiente.
- ❏ En el caso de las transpaletas eléctricas, de manera previa a su uso, verifica el funcionamiento de los siguientes elementos:

- 1 El timón y la maneta de "hombre muerto".
- 2 Los controladores electrónicos, la palanca de marcha adelante-atrás, la parada de emergencia, el indicador de carga de las baterías y la bocina.
- 3 La motobomba hidráulica y el motor-reductor eléctrico.
- 4 Las ruedas motrices.
- 5 El estado de las baterías y sus conexiones, así como posibles fugas en algún latiguillo o cilindro de elevación.
- 6 El correcto estado general (golpes en el chasis, limpieza, etc.).

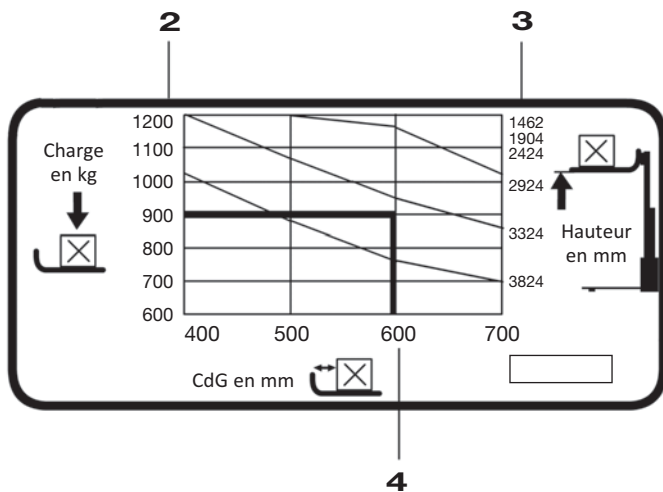




- ❖ A diferencia de las transpaletas manuales, las eléctricas se pueden conducir hacia delante, siempre que la carga no impida la visión del operador.



- ❖ Recuerda que debes manejarla estando de pie frente al mástil, nunca sentándote sobre la tapa de la batería, y maniobrando con el mástil al revés. Puedes caerte de la misma o golpear con las horquillas a otras personas, ya que estarán fuera de tu campo de visión.
- ❖ Comprueba si las cargas son compatibles con el diagrama de carga de la transpaleta/apilador y que se encuentran correctamente paletizadas y sujetas.
- ❖ Evita transportar más de un palé apilado a la vez, ya que el superior no estará correctamente sujeto y podría producirse una caída de la mercancía transportada.
- ❖ No lleses una pierna fuera del recinto que delimita la plataforma para evitar golpearte con otros equipos o con cualquier estructura fija del centro.



- 2 Carga máxima de elevación en kg. _____
- 3 Altura de elevación en mm. _____
- 4 Distancia del centro de gravedad de la carga al dorso de la horquilla en mm. _____

- ✦ Nunca utilices los equipos para acceder a niveles superiores de los apilamientos, ni los desplaces durante las operaciones de elevación y descenso de la carga.
- ✦ Aparca siempre las transpaletas fuera de los pasillos y las áreas de paso. Retira la llave de contacto y comprueba que el timón se mantiene en posición vertical.
- ✦ No accedas a ascensores, montacargas, etc., sin haberte cerciorado que soportan el peso y volumen de la máquina y su carga.

Uso de escaleras de mano

Riesgos

- ✦ Caídas desde las escaleras durante la ubicación o bajada de los productos de las estanterías.
- ✦ Atrapamientos en el desarrollo de las tareas con escaleras.

No



Medidas preventivas

- ✦ Comprueba antes de su uso el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ✦ Procura apoyarlas siempre sobre superficies planas no deslizantes y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras la utilizas.
- ✦ Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera y que debes evitar transportar productos mientras te encuentres en ella.
- ✦ Para depositar o coger mercancías que estén en zonas elevadas, procura realizar la acción con otra persona. Esta puede proporcionártelas mientras te encuentras a una altura adecuada a las de la balda.
- ✦ En el caso de la bajada de mercancías, realiza de forma inversa la operación.
- ✦ Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños, y no a los largueros y siempre de frente a las mismas, sin permanecer en el último peldaño durante la realización de las tareas.



- ❖ Cuando tengas que moverla, bájate de la misma y desplázate desde el suelo. Nunca con alguien encima.
- ❖ Utiliza las escaleras móviles únicamente cuando el suelo sea liso, estable y horizontal. Antes de acceder a este tipo de escaleras, recuerda que debes bloquear las ruedas.
- ❖ Evita usar las escaleras de tijera como escalera de apoyo y observa que siempre esté estirada totalmente la cadena interior. Ponla de forma paralela al lineal o estantería y lo más cercana que puedas.
- ❖ Una vez terminado el trabajo con ellas, almacénalas en los lugares indicados, no en los lineales, cabeceros o pasillos.
- ❖ Durante su traslado, lleva la parte delantera apuntando ligeramente para abajo; procura no desplazarla de manera horizontal.

Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas

Riesgos

- ❖ La exposición laboral a ambientes fríos al acceder a las cámaras frigoríficas para reponer alimentos en los diferentes puestos, puede generar desde incomodidad o enfriamiento local hasta, en casos más graves, la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo por la pérdida del calor corporal).
- ❖ El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando se usa ropa inadecuada, esta se encuentra mojada produciendo una pérdida rápida de calor y en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes o problemas de circulación...).



Medidas preventivas

- ✚ Usa ropa de trabajo adecuada para el desarrollo de las tareas habituales de tu puesto de trabajo y abrigo para los trabajos específicos en las salas de congelación. Recuerda que no hacer uso de la ropa de protección frente al frío o pasar más tiempo del establecido en el interior de la cámara frigorífica puede generar una hipotermia.
- ✚ Mantén tu piel seca. La ropa humedecida favorece la pérdida de energía calorífica.
- ✚ Protege tus extremidades. Así evitaras el enfriamiento localizado.
- ✚ Comprueba que no hay acumulación de placas de hielo en las zonas de entrada y salida de las salas de congelación o en las cámaras.
- ✚ Verifica periódicamente que los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación.
- ✚ Respeta 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° C	10 minutos cada 3 horas
Entre -6° y -18° C	15 minutos cada hora
A partir de -18° C	15 minutos cada 45 minutos

** Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° C 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.*

Riesgos específicos en las secciones

CAJAS

Riesgos

- ✚ Fatiga postural y molestias debidas a los giros constantes de la cabeza, la situación del teclado y a la postura estática prolongada durante la permanencia en la caja.



- ❏ Trastornos musculoesqueléticos, en especial en las extremidades superiores, debido a la manipulación manual de los productos despachados y a movimientos repetitivos durante dicha manipulación, así como al ritmo elevado de trabajo.
- ❏ Sobreesfuerzos por movimientos repetidos en el escaneo de los productos a cobrar.



Medidas preventivas

- ❏ Antes de comenzar la jornada, ajusta la altura de la silla al plano de trabajo.
- ❏ Cuando la hayas regulado, recuerda sentarte ocupando toda la superficie del asiento. Observa si el respaldo de la silla mantiene tu espalda y si tus pies llegan al suelo sin esfuerzo. En caso contrario, utiliza un reposapiés.
- ❏ Respeta, siempre que sea posible, una zona mínima de delante hacia atrás del puesto de en torno a 60 cm, que te permita cambiar la postura.

- ❏ El acercamiento y desplazamiento de los productos de compra suele realizarse levantándolos con un solo brazo y con extensión del tronco y del brazo, lo cual puede derivar en problemas cervicales y lumbares.

- ❏ Para evitar esto, acércate lo máximo que puedas a la cinta transportadora y manipula los productos con ambas manos. Arrástralos o empujalos sobre el mostrador de caja, evitando así elevarlos.



- ✚ Aun así, en caso de tener que elevar algún producto, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Mantén el cuerpo lo más próximo posible al mostrador de caja para conseguir una mayor cercanía a los productos a manipular, evitando esfuerzos de extensión en alcances extremos, más allá del largo de tus brazos para aproximarlos al lector-escáner.
 - ✓ Asegura un agarre firme y estable.
 - ✓ Si requieres agacharte para recoger productos, flexiona la cadera y las rodillas manteniendo la espalda recta.
 - ✓ Evita el giro del tronco (procura mover los pies en vez de girar la cintura).
 - ✓ No realices movimientos bruscos o explosivos.
- ✚ Procura rotar entre cajas ubicadas a derecha o izquierda si es posible.
- ✚ Alterna tu postura tanto como puedas mientras trabajas:
 - ✓ En caso de disponer de “taburete de apoyo” intercambia la postura de pie con la de sentado (cuando manipules productos pesados realízalo siempre de pie).
 - ✓ Varía la posición de los pies cambiando el apoyo de los mismos mediante la utilización de una barra horizontal o un reposapiés si dispones de ellos. Esto te va a permitir ir cambiando la distribución de la carga del peso corporal.
- ✚ Procura estirar de manera previa y posteriormente a la jornada de trabajo, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Además, durante las tareas en el puesto, relaja periódicamente la musculatura de los brazos mediante ejercicios de estiramiento, con objeto de contrarrestar los efectos de los posibles movimientos repetidos requeridos al desarrollar las tareas propias de este puesto (ver apartado “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 43).
- ✚ Recuerda siempre que el estiramiento ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.

CARNICERÍA

Riesgos

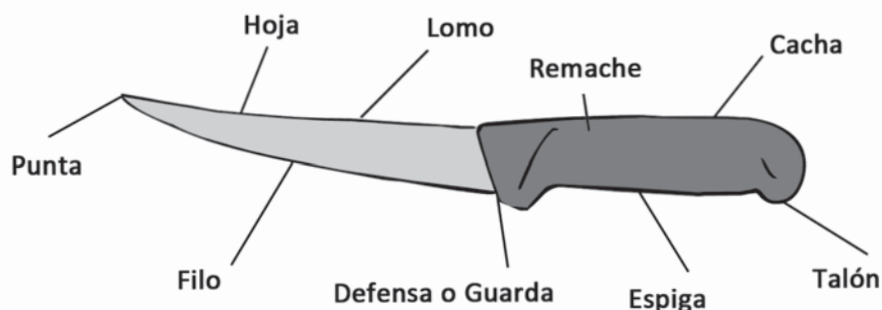
- ✚ Cortes durante el uso, la limpieza y el almacenaje de los utensilios de corte.
- ✚ Atrapamientos y cortes con elementos móviles de las máquinas para el procesado de carnes (pica-doras, cortadoras, sierras de cinta...), tanto por hacer uso de los mismo sin los resguardos de seguridad, como en su limpieza.



- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil agarre, así como en la manipulación manual de bandejas y piezas de carne debido a su peso y a la carencia de un buen agarre.
- ❖ Sobrecargas por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, o bien debidas a la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, en tareas como sacar piezas del jumbo o deshuesarlas.
- ❖ Proyección de fragmentos (astillas, esquirlas de hueso...) durante el corte y troceado de huesos.
- ❖ Exposición a agentes biológicos.

Medidas preventivas

- ❖ Los cuchillos, las tijeras o las machetas, entre otros, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (deshuesado, fileteado, pelado, troceado...). Empléalos únicamente para su fin específico y asegúrate que el afilado se ha hecho específico para esa tarea. Asimismo, nunca los utilices para desplazar piezas de carne.



- ❖ Después de su uso, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. En ningún caso los dejes debajo o entre piezas de carne, papeles, trapos o encima de mostradores o tajos.

- ✦ Cuando observes alguna deficiencia en los útiles, comunícalo para que sean sustituidos o reparados.
- ✦ Asegúrate siempre que los útiles de corte estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos. Una vez llegado a esta, solicita su sustitución.
- ✦ Mantén tus manos y las empuñaduras de los útiles de corte limpias y en perfecto estado.

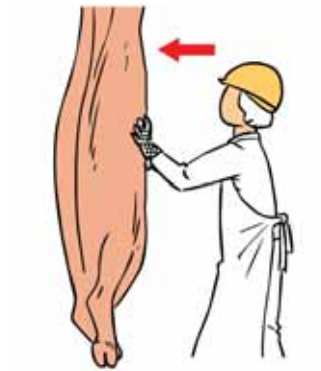


Sí

- ✦ No limpie los cuchillos con el delantal u otra prenda, sino con un elemento absorbente (papel o trapo) manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con un guante de malla.
- ✦ En cuanto a las máquinas, sigue las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo (picadoras, sierras, corta fiambres, etc.).
- ✦ En caso de atasco o limpieza de los equipos, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos.
- ✦ Cuando utilices la máquina picadora, la sierra de cinta y la cortadora, emplea el empujador. En ningún caso, sujetes o empujes las piezas directamente con la mano, ni siquiera los cortes de los finales de las piezas.
- ✦ Nunca uses una máquina que tenga inutilizados o no cuente con los medios de protección como son los empujadores de las picadoras y cortadoras, o las guías y los protectores de hojas dentadas en la sierra vertical.
- ✦ En la sierra de cinta no sobrepases la cuchilla para recoger el corte de carne. Además, evita utilizar los guantes anti corte o de malla cuando uses este equipo.
- ✦ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “Manipulación manual de cargas y posturas forzadas” (página 4), durante las tareas que supongan manipular piezas de carne pesadas. Recuerda que el carecer de un agarre idóneo, dificulta su manejo.
- ✦ Mueve los pies en vez de la cintura cuando vayas a coger o depositar una pieza, bandeja o caja.



- ❏ Procura colocar todos los elementos que utilices en una zona de alcance óptimo.
- ❏ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte de la carne.
- ❏ Siempre que la tarea que estas realizando te lo permita, al mover las canales colgadas empuja la carga en vez de tirar de ellas.



- ❏ En aquellos puestos con exposición a posturas forzadas mantenidas o que impliquen movimientos repetitivos, conviene realizar ejercicios de estiramiento en sentido contrario al movimiento mantenido para relajar los grupos musculares (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 43).
- ❏ Limpia y desinfecta dentro de la periodicidad previamente establecida los locales, los mostradores, los tajos, los equipos de trabajo, las herramientas de corte, así como los equipos de protección individual (EPIs) y la ropa de trabajo.
- ❏ Lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo para comer o beber y al finalizar la jornada de trabajo.
- ❏ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.

Uso de epis

Calzado de seguridad

- ❏ Es necesario el empleo de calzado de seguridad y de suela antideslizante para reducir daños por golpes, aplastamientos de los pies o resbalones.
- ❏ Este material se adaptará a las características del trabajo que haya de realizarse, por ejemplo, las botas altas de goma cuando exista agua, como en el puesto de sangrado.

Guantes de seguridad

- ✦ En la mano con la que NO usas el cuchillo, utiliza guante de cota de malla y manguito anticorte. Si necesitas un mejor ajuste a tu mano, puedes colocarte un adaptador.



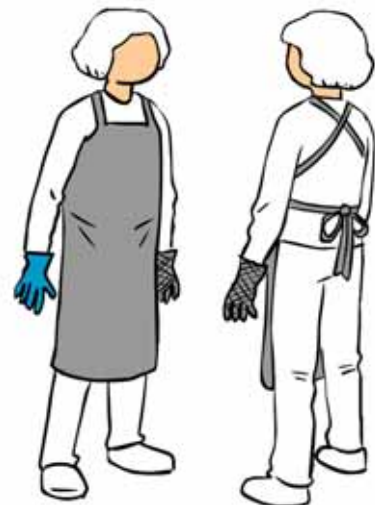
- ✦ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✦ Utiliza siempre los guantes de tu talla.
- ✦ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

Gafas de protección y pantalla facial

- ✦ Estos equipos te protegen de las proyecciones de partículas durante el afilado de cuchillos, en los cortes de canales con la sierra, así como de fragmentos (astillas, esquirlas de hueso, etc.) al efectuar el corte y troceado de huesos.

Mandil anticorte

- ✦ Usa el mandil (nivel 1) contra los cortes producidos por cuchillos en cualquier labor con cuchillería.
- ✦ Utiliza el manguito y mandil (nivel 2) contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos cuando las labores como el despiece o el deshuesado, entre otras, requieran que la punta o el filo del cuchillo pueda estar dirigida hacia el cuerpo.
- ✦ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.





PESCADERÍA

Riesgos

- ❖ Cortes durante el uso, la limpieza y el almacenaje de los utensilios de corte (tijeras, cuchillos, descamadoras, etc.).
- ❖ Pinchazos por espinas al manipular y preparar el pescado para su exposición y venta.
- ❖ Cortes con elementos móviles de las máquinas para el corte de congelados, tanto en su utilización como en su limpieza.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos debidos a posturas forzadas adoptadas y a movimientos repetitivos, así como en la manipulación manual de pescados grandes (atún, pez espada...) o del hielo.
- ❖ Exposición a agentes biológicos.



No

Medidas preventivas

- ❖ Los útiles de corte como los cuchillos o las tijeras, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (descabezar, filetear, pelar, trocear...); úsalos únicamente para su fin específico.
- ❖ Tras emplear los elementos de corte, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. En ningún caso los dejes debajo o entre piezas de pescado, papeles, bolsas o sobre los mostradores o tajos.
- ❖ Mantén tus manos y sus empuñaduras limpias y en perfecto estado.
- ❖ Asegúrate siempre que los útiles de corte estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos. Una vez llegado a esta, solicita su sustitución, así como cuando observes alguna deficiencia.

- ❏ No limpies los cuchillos o tijeras con el delantal u otra prenda, sino con un elemento absorbente, papel o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con guante contra cortes.
- ❏ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo.
- ❏ En ningún caso quites o anules las protecciones de las que disponen los equipos como el protector de la hoja dentada en la sierra vertical, ni trabajes con una máquina que tenga inutilizados o no cuente con los medios de protección (empujadores, guías, etc.).
- ❏ Cuando utilices la sierra de cinta usa el empujador. Nunca sujetes o empujes las piezas directamente con la mano.
- ❏ En caso de atasco o limpieza de los equipos, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos.
- ❏ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 4), durante las tareas que supongan manipular piezas pesadas. Recuerda que algunos pescados grandes carecen de un agarre idóneo y esto va a dificultar aún más su manejo.
- ❏ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de preparación del pescado.
- ❏ Realiza ejercicios de estiramiento con el fin de relajar las tensiones tendinosas y mejorar el tono muscular (ver apartado de “*Ejercicios de estiramiento y relajación*”, página 43).
- ❏ Limpia y desinfecta dentro de la periodicidad previamente establecida los locales, los mostradores, los tajos, los equipos de trabajo, las herramientas de corte, así como los equipos de protección individual (EPIs) y la ropa de trabajo.
- ❏ Lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo para comer o beber y al finalizar la jornada de trabajo.
- ❏ Tapa con apósito impermeable y resistente al agua cualquier herida que tengas, de tal forma que esté aislada.



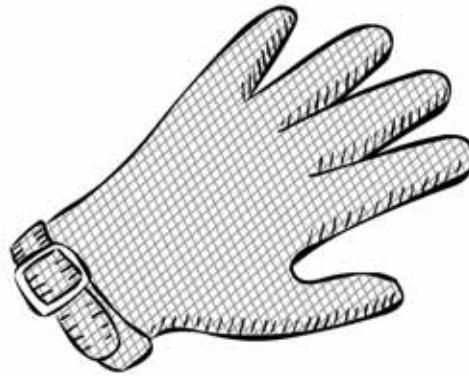
Uso de epis

Calzado de seguridad

- ✘ Emplea calzado de seguridad de suela antideslizante con resistencia al agua, al corte y aislamiento frente al frío.

Guantes de seguridad

- ✘ Utiliza siempre guante contra cortes (fibra de vidrio, kevlar, etc.) bajo guante impermeable de nitrilo o látex, preferentemente, o bien guante de malla sobre guante impermeable en la mano que sujeta la pieza de pescado, al realizar las operaciones de corte (descabezar, filetear, pelar...).



- ✘ Usa siempre los guantes de tu talla.
- ✘ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

Mandil anticorte

- ✘ Usa el mandil (nivel 1) contra los cortes producidos por cuchillos y tijeras.
- ✘ Utiliza el manguito y mandil (nivel 2) contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos cuando las labores requieran que la punta o el filo del cuchillo pueda estar dirigida hacia el cuerpo.
- ✘ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.

CHARCUTERÍA

Riesgos

- ✦ Cortes por el uso, la limpieza y el almacenamiento de cuchillos, tijeras y el resto de utensilios de corte empleados.
- ✦ Atrapamientos y cortes durante el uso y la limpieza de máquinas como la corta fiambres, la picadora o las batidoras de mano, así como con los órganos móviles por hacer uso de los mismos sin los resguardos de seguridad.
- ✦ Trastornos musculoesqueléticos debidos a posturas forzadas mantenidas durante el desarrollo de las tareas del puesto, a movimientos repetitivos en dicho trabajo y en la manipulación manual de embutidos, jamones o quesos de grandes dimensiones o con agarre irregular.
- ✦ Exposición a agentes biológicos.



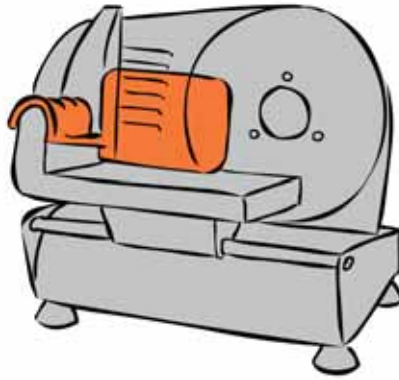
■ **Comprueba siempre que las máquinas mantienen los medios de protección (guías, empujadores, resguardos...) y úsalos.** ■

Medidas preventivas

- ✦ Los útiles de corte como los cuchillos o las tijeras, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (lonchear, trocear, deshuesar...). Úsalos únicamente para su fin específico.
- ✦ Tras usar los elementos de corte, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. En ningún caso los dejes debajo o entre las piezas de los productos de charcutería, papeles, trapos o encima de mostradores o tajos.
- ✦ Mantén tus manos y las empuñaduras de los útiles de corte limpias y en perfecto estado.
- ✦ Asegúrate siempre que los útiles de corte estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos. Una vez llegado a esta o cuando observes alguna deficiencia en los útiles, comunícalo para que sean sustituidos o reparados.
- ✦ No los limpies con el delantal u otra prenda, sino con papeles y trapos, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con guante de malla.
- ✦ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo (cortadoras, sierras, etc.).



- ❖ Nunca quites ni anules las protecciones de las que disponen los equipos, ni uses aquellos que tengan inutilizados o no cuenten con medios de protección, por ejemplo, como los empujadores de las cortadoras.



- ❖ En ningún caso, sujetes o empujes las piezas directamente con la mano cuando utilices la cortadora; emplea el empujador para ello.
- ❖ En caso de atasco o limpieza de los equipos, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos.
- ❖ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.
- ❖ Presta especial atención al afilado, lubricación y limpieza de las cortadoras para minimizar sobreesfuerzos.
- ❖ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 4), cuando tengas que manipular las piezas de charcutería, tanto para su preparación, como para su exposición.
- ❖ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte.
- ❖ Realiza ejercicios de estiramiento con el fin de relajar las tensiones tendinosas y mejorar el tono muscular (ver apartado de “*Ejercicios de estiramiento y relajación*”, página 43).
- ❖ Limpia y desinfecta dentro de la periodicidad previamente establecida los locales, los mostradores, los tajos, los equipos de trabajo, las herramientas de corte, así como los equipos de protección individual (EPIs) y la ropa de trabajo.
- ❖ Lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo para comer o beber y al finalizar la jornada de trabajo.

Uso de epis

Calzado de seguridad

- ✦ Emplea calzado de seguridad de suela antideslizante con resistencia al corte.

Guantes de seguridad

- ✦ En la mano con la que NO usas el cuchillo, utiliza guante de cota de malla y manguito anticorte. Si necesitas un mejor ajuste a tu mano, puedes colocarte un adaptador.
- ✦ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✦ Utiliza siempre los guantes de tu talla.
- ✦ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

Mandil anticorte

- ✦ Utiliza manguito y mandil (nivel 2) contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos en las labores como el deshuesado, que requieren que la punta o el filo del cuchillo pueda estar dirigida hacia el cuerpo.
- ✦ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.

FRUTERÍA

Riesgos

- ✦ Posturas forzadas y sobreesfuerzos debidos al manejo manual de las cajas de frutas y verduras.
- ✦ Cortes por el uso de cuchillos, cúteres y tijeras durante la preparación de determinados productos y apertura de embalajes.



■ Evita los giros. Mueve los pies en vez de la cintura. ■



Medidas preventivas

- ❏ Utiliza, si es posible, medios auxiliares mecánicos como las carretillas, las transpaletas, los apiladores o los carros para el desplazamiento de cualquier carga.
- ❏ Solicita ayuda cuando el peso de la mercancía sea excesivo o su volumen dificulte su manipulación.
- ❏ El almacenamiento deberá disponerse de forma que los objetos más pesados y los manipulados de manera frecuente estén colocados en los estantes situados a una altura próxima a la de los codos.
- ❏ Adopta las recomendaciones propuestas en el apartado de “Manipulación manual de cargas y posturas forzadas” (página 4), cuando tengas que mover la mercancía para su exposición (embalajes, sacos, cajas...).
- ❏ Flexiona ligeramente las rodillas para que tu cadera pueda desplazarse y no obligue a las lumbares a doblarse cuando cojas la mercancía. Recuerda que siempre se deben flexionar las piernas y no la espalda; esta debe permanecer recta.
- ❏ Los giros de columna pueden provocar lesiones. La manera más sencilla de evitar estos movimientos es colocar las cajas a una distancia tal que te obligue a mover los pies y no girar la cintura.
- ❏ Siempre que sea posible, manipula las cargas entre la altura de los codos y los nudillos. Procura realizarlo con la mercancía lo más pegada al cuerpo posible.
- ❏ No emplees cajas para ganar altura. Recuerda que no están preparadas para ello. Además, pueden romperse y sufrir una caída.
- ❏ Toma las cajas de una en una independientemente de su peso. Tendrás un mejor agarre evitando golpearte con las mismas y la caída del género. No manipules aquellas en mal estado. Evitarás su rotura y la caída de la mercancía.
- ❏ Evita manejar la mercancía por encima de los hombros mediante el uso de taburetes, elevadores o escalerillas.



■ **Nunca te subas en cajas para ganar altura.** ■



No

■ **Trabajadores remontando sin usar medios auxiliares. Utiliza escalerillas, elevadores o taburetes, en su caso.** ■

- ✦ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte.
- ✦ Realiza ejercicios de estiramiento con el fin de relajar las tensiones tendinosas y mejorar el tono muscular (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 43).
- ✦ Tras usar los elementos de corte, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. En ningún caso los dejes debajo o entre papeles, trapos o encima de mostradores.
- ✦ Mantén tus manos y las empuñaduras de los útiles de corte limpias y en perfecto estado.
- ✦ Asegúrate siempre que estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos. Una vez llegado a esta o cuando observes alguna deficiencia, comunícalo para que sean sustituidos o reparados.
- ✦ No los limpies con el delantal u otra prenda, sino con un papel o un trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia.
- ✦ Los cúteres han de tener las siguientes características:
 - ✓ Las hojas han de estar bien afiladas y no presentar defectos.
 - ✓ Los mangos deben estar en perfectas condiciones.
- ✦ Utiliza el cúter de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.
- ✦ Los flejes de cartones siempre se deben cortar en un ángulo de 45°.
- ✦ Siempre que sea posible, utiliza un cúter con hojas de alojamiento oculto, capuchón de seguridad, etc.



Uso de epis

Calzado de seguridad

- ✘ Emplea calzado de seguridad con protección al corte.

Guantes de seguridad

- ✘ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✘ Utiliza siempre los guantes de tu talla.

PANADERÍA Y PASTELERÍA

Riesgos

- ✘ Atrapamientos con elementos móviles de las máquinas para el procesamiento de masas (amasadoras, cortadoras, batidoras, dosificadoras...).
- ✘ Quemaduras durante la manipulación de las bandejas y carros de cocción.



Medidas preventivas

- ✘ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo.
- ✘ Nunca quites ni anules las protecciones dispuestas en los equipos de trabajo, ni utilices aquellos que tengan inutilizados o carezcan de los medios de protección como los empujadores y las guías.

- ✎ En caso de atasco o limpieza de los equipos desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos.
- ✎ Utiliza los utensilios adecuados para el transporte de los objetos calientes y avisa al resto de tal circunstancia.



- ✎ Antes de proceder a la limpieza de los hornos, las planchas o cualquier superficie que alcance altas temperaturas, deja pasar un tiempo prudencial para que pueda descender dicha temperatura.
- ✎ Emplea pinzas, ganchos o cualquier elemento destinado a introducir o sacar las bandejas del horno.
- ✎ Evita manipular elementos calientes como los carros o las bandejas de cocción con paños húmedos.
- ✎ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.

Uso de epis

Calzado de seguridad

- ✎ Emplea calzado de seguridad para evitar cortes o golpes por la caída de mercancía.

Guantes de seguridad

- ✎ Guantes de protección contra riesgos térmicos durante el manejo de las bandejas y carros de cocción.
- ✎ Utiliza siempre los guantes de tu talla.



TRABAJOS DE REPOSICIÓN

Riesgos

- ❖ Golpes contra objetos o mercancía ubicada fuera de los lineales o en zonas no indicadas para ello.
- ❖ Caída de objetos durante la manipulación o reposición de las cargas para su posterior ubicación en las estanterías.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares al manejar la mercancía a colocar.
- ❖ Sobreesfuerzos por la asunción de posturas incorrectas o debidos a la realización de movimientos repetitivos durante la ejecución de las tareas propias del puesto de trabajo.
- ❖ Cortes con cúteres durante la apertura de cajas o flejes para su reposición debido a posibles deficiencias como las siguientes:
 - ✓ Hoja mellada.
 - ✓ Mango deteriorado.
 - ✓ Hoja no retráctil en algunos tipos de cúter.
 - ✓ Corte en dirección hacia el cuerpo.
 - ✓ Colocación de la mano en situación desprotegida.
- ❖ Caídas desde las escaleras durante la ubicación o bajada de los productos de las estanterías.



No

Medidas

- ❖ Las zonas de paso, pasillos entre lineales de estanterías, 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...).
- ❖ Comprueba periódicamente que las estanterías a las que tienes que acceder, están adecuadamente sujetas y que no existe el riesgo de vuelco o basculamiento de la misma. En caso de caída o vuelco, nunca intentes pararlas con las manos.
- ❖ Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros. Antes de realizar el apilado de mercancías observa el peso soportado por las estanterías.

Riesgos y medidas preventivas específicas

- ✦ Cuando llesves a cabo el apilado manual de cajas o sacos, colócalos en filas de manera perpendicular uno con respecto al inmediatamente inferior, para mejorar la estabilidad del mismo.
- ✦ Si tienes que reponer alguna mercancía inestable, procura envolver o flejar los paquetes para evitar su caída.
- ✦ Utiliza medios auxiliares para transportar los productos, como las transpaletas o los carros de reposición, sobre todo si la carga es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada.
- ✦ Cuando emplees las transpaletas, la aproximación al rack se realizará a velocidad moderada y siempre en posición perpendicular y centrada, procurando que las horquillas entren limpiamente en el larguero, sin que se produzcan golpes o roces que puedan hacer que la carga se desprenda (para obtener más información sobre un uso seguro de las transpaletas, puedes ir al apartado “Carretillas elevadoras, apiladores y transpaletas” de la página 13).
- ✦ Antes de manipular una carga comprueba el estado de su superficie. En especial la existencia de bordes cortantes, grapas, astillas, suciedad, humedad, temperatura, etc.
- ✦ Recuerda agacharte para coger la mercancía, flexionando las rodillas con la espalda recta.



- ✦ Independientemente del peso y volumen de los productos a reponer, mueve los pies en vez de girar la cintura y evita en todo momento, los movimientos bruscos de espalda, incluso en el caso de manejar cargas ligeras.





- ✚ Adopta siempre las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 4), cuando tengas que manejar mercancía para su exposición (embalajes, sacos, cajas, botes...).
- ✚ Emplea las escaleras manuales, pero nunca cajas o taburetes para proceder a la colocación de productos en planos de trabajo por encima de los hombros.
- ✚ Procura sustituir las posiciones de rodillas por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, para proporcionar una postura de espalda recta y minimizar el riesgo de lumbalgias y otras patologías similares.
- ✚ Realiza estiramientos con objeto de disminuir el tono muscular y así relajar la tensión tendinosa del miembro superior, especialmente del antebrazo (ver el capítulo sobre “*Ejercicios de estiramiento y relajación*”, página 43).
- ✚ Los cúteres han de tener las siguientes características:
 - ✓ Las hojas han de estar bien afiladas y no presentar defectos.
 - ✓ Los mangos deben estar en perfectas condiciones.
- ✚ Utiliza el cúter de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas y corta los flejes de los cartones siempre en un ángulo de 45°.



- ✚ No los limpies con la ropa de trabajo u otra prenda. Hazlo con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- ✚ Antes de usar las escaleras de mano, comprueba su estado y el de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ✚ Procura apoyarlas siempre sobre superficies planas no deslizantes y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras la utilizas.
- ✚ En el apartado de “*Uso de escaleras de mano*” (pág. 17) puedes obtener más información sobre el manejo de estos equipos de trabajo.

- ✎ Utiliza las escaleras móviles únicamente cuando el suelo sea liso, estable y horizontal.
- ✎ Antes de acceder a este tipo de escaleras, recuerda que debes bloquear las ruedas y en caso de tener que desplazarlas, no hacerlo nunca con alguien subido encima.
- ✎ Para evitar o minimizar las lesiones producidas por los accidentes provocados por herramientas de corte y en concreto con el cúter, se recomienda el uso de guantes de protección mecánica anti-corte.

ELABORACIÓN DE PLATOS PREPARADOS (DOMICILIO Y LOCAL)

- ✎ Cada vez son más los supermercados e hipermercados pertenecientes a grandes cadenas que cuentan con una zona destinada a la elaboración y preparación de diferentes alimentos para su consumo, tanto en el propio local, como en el domicilio.
- ✎ Es tal la cantidad de alimentos confeccionados, desde la repostería al cocinado, que comparten varios de los riesgos tratados anteriormente en las diferentes secciones analizadas. A saber:
 - ✓ Cortes por el uso, la limpieza y el almacenamiento de cuchillos, tijeras y el resto de utensilios de corte empleados.
 - ✓ Atrapamientos y cortes durante el uso y la limpieza de máquinas como la corta fiambres, la picadora o la sierra de cinta, así como con los órganos móviles por hacer uso de los mismos sin los resguardos de seguridad.
 - ✓ Atrapamientos con elementos móviles de las máquinas para el procesamiento de masas (amasadoras, cortadoras, batidoras, dosificadoras...).
 - ✓ Quemaduras durante la manipulación de las bandejas y carros de cocción.
- ✎ Con objeto de un conocimiento exhaustivo de las medidas preventivas a aplicar para cada uno de los riesgos indicados, se recomienda acudir a las secciones comentadas anteriormente. Asimismo, a continuación, se presenta una serie de medidas preventivas de carácter general no incluidas en las anteriores para prevenir posibles accidentes durante la elaboración de los productos:
 - ✓ Mantén despejadas las zonas de paso, las salidas y las vías de evacuación.
 - ✓ No obstaculices el acceso a los extintores, mangueras y otros elementos de lucha contra incendios. Estos deben permanecer siempre visibles.
 - ✓ Limpia de forma inmediata los derrames de líquidos en el suelo o cualquier otro producto que pudiera provocar una caída (restos de alimentos, salpicaduras de aceite y grasas, etc.).

- ✓ Valora el peso de las ollas o marmitas antes de transportarlas y si no dispones de medios auxiliares, como las mesas elevadoras, los carros o los porta bandejas, solicita ayuda.
- ✓ Comprueba que el recorrido se encuentra libre de objetos.
- ✓ Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- ✓ No dejes caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; deposítalos en el cestillo y sumérgelos despacio.

No



- ✓ Evita llenar los recipientes hasta el borde para que no se derramen y puedas sufrir una quemadura.
- ✓ Orienta los mangos de los recipientes siempre hacia el interior de los fogones o hacia un lado de los mismos, en caso de disponer de ellos.
- ✓ Cambia el aceite en frío.
- ✓ Recoge los fragmentos del material de vidrio o la vajilla rotos empleando una escoba y un recogedor; nunca utilices las manos y recuerda depositarlos en el contenedor habilitado al efecto, evitando introducir tus manos directamente en papeleras o cubos de desperdicio y apretar las bolsas de basura para reducir su volumen.

Uso de epis

Calzado de seguridad

- ☞ Es necesario el empleo de calzado con suela antideslizante.

Guantes de seguridad

- ✎ Utiliza siempre los guantes de tu talla.
- ✎ En la mano con la que NO usas el cuchillo, utiliza guante de cota de malla y manguito anticorte. Si necesitas un mejor ajuste a tu mano, puedes colocarte un adaptador.
- ✎ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✎ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.
- ✎ Utiliza los térmicos para manejar utensilios que puedan encontrarse a alta temperatura, abrir la puerta de un horno, los carros de cocción o mover un recipiente caliente, así como un mandil que te protegerá en caso de salpicaduras.
- ✎ Cuando tengas que manipular algún producto químico y en especial, cuando se efectúen trasvases de líquidos corrosivos como los desengrasantes, emplea aquellos específicos para cada tarea, como los de látex o nitrilo de protección frente a riesgo químico.

Mandil anticorte

- ✎ Usa el mandil (nivel 1) contra los cortes producidos por cuchillos en cualquier labor con cuchillería.
- ✎ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.

Ejercicios de estiramiento y relajación

- ✦ Las posturas forzadas adoptadas durante el desarrollo de las tareas propias de tu puesto de trabajo, el manejo de los productos y alimentos, así como los movimientos repetitivos realizados, pueden generar molestias o incluso lesiones del sistema musculoesquelético.
- ✦ Con el fin de evitarlas, es recomendable estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.
- ✦ Los ejercicios de estiramiento tienen por objeto:
 - ✓ Preparar la musculatura para el esfuerzo.
 - ✓ Disminuir el estrés y la tensión muscular.
 - ✓ Prevenir lesiones.
 - ✓ Aliviar el dolor y aumentar la elasticidad de las articulaciones.
- ✦ Sigue las recomendaciones que se muestran a continuación, para la realización de los ejercicios:
 - ✓ 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.



Estiramiento de las cervicales

- ❏ Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.
- ❏ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento.
- ❏ Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.



- ❏ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.
- ❏ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.
- ❏ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.
- ❏ Repite el ejercicio en ambos lados.



- ❏ Sitúa la mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta. Mantén el otro brazo recto con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ❏ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.
- ❏ Repite el ejercicio en ambos lados.



- ↯ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo.
- ↯ Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ↯ Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.
- ↯ Repite el ejercicio en ambos lados.

Ejercicios de espalda

Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.



Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna.

Extremidad superior

Las tareas que conllevan los trabajos en los distintos puestos que conforman las superficies comerciales y comercios, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.

Estiramiento Deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



Estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de este.



Estiramiento de la muñeca y los antebrazos

La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.

Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia atrás, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia abajo, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.



SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.

Seguridad vial

En vías de circulación

- ✚ Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ✚ Extrema las precauciones cuando te aproximes a:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- ✚ En caso de bancos de niebla, circula lentamente utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ✚ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ✚ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ✚ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ✚ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ✚ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ✚ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ✚ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



Mantenimiento del vehículo

- ❏ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ❏ Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- ❏ En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, etc.).
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, chasis y carrocería.
 - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

Normas de seguridad para peatones

- ❏ En núcleo urbano:
 - ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales y los semáforos.
 - ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
 - ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.
- ❏ En carretera:
 - ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente y si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
 - ✓ En caso de desplazarte por la noche, colócate prendas reflectantes.

Normas de actuación en caso de emergencia

Medidas para la prevención de incendios

- ✚ Mantén siempre el orden y la limpieza.
- ✚ Evita sobrecargar los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal con cualificación.
- ✚ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ✚ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- ✚ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ✚ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.

Actuación en caso de incendio

- ✚ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si tienes capacitación para ello. Recuerda:
 - ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
 - ✓ Descolgar el extintor.
 - ✓ Quitar el pasador de seguridad.
 - ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - ✓ Apretar la maneta de forma intermitente.



■ **Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente.** ■

Actuación en caso de evacuación

- ❖ 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.
- ❖ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras de suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ **Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.** ■

- ❖ Si te encuentras en un recinto sin posibilidad de salir del mismo:
 - ✓ Cierra todas las puertas.
 - ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - ✓ Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Asociación Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

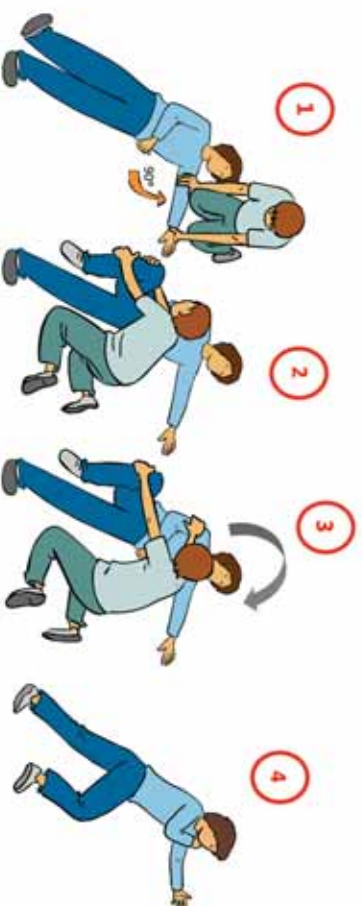
**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

PRINCIPIOS GENERALES



**RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLA CON URGENCIA.**

POSICIÓN DE SEGURIDAD



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

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

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládale a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos,...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20**

Edita:

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-18730-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAM

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremam.es

<http://prevencion.fremam.es>