



Manual de seguridad y salud en panaderías y pastelerías



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



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 de carácter general	3
Orden y limpieza	3
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	4
Empleo de utensilios de corte.....	6
Contacto con productos químicos.....	8
Exposición a condiciones ambientales adversas: presencia de polvo de harina	10
Trabajos en zona con atmósfera explosiva: harina y aditivos.....	11
Riesgos eléctricos	12
Equipos de trabajo	13
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas	15
Trabajo nocturno y a turnos.....	16
2. Atención al público	19
3. Equipos de protección individual	21
4. Ejercicios de estiramiento y relajación	23
5. Señalización	27
6. Seguridad vial	29
7. Normas de actuación en caso de emergencia	31
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?.....	33

Riesgos de carácter general

Orden y limpieza

Riesgos

- ⚠ Caídas por resbalones y tropiezos debidos a la presencia de suciedad y a suelos deslizantes por aceites derramados y material fuera de su lugar.
- ⚠ Golpes contra la mercancía dispuesta fuera de los lineales, así como por la caída del género y los objetos mal apilados.

Medidas preventivas

- ⚠ Mantén siempre las zonas de paso y las salidas y vías de evacuación, limpias, despejadas y libres de mercancías.
- ⚠ Evita que los carros, la mercancía o sus embalajes (cajas, sacos, cestas, garrafas de aceite, etc.), dificulten el acceso y visibilidad de los equipos de emergencia (extintores, bocas de incendio, botiquines...).
- ⚠ Procura, dentro de lo posible, que los suelos sean de material antideslizante y con bandas para aumentar la adherencia a los mismos.
- ⚠ Limpia inmediatamente los derrames accidentales de las materias primas usadas en el proceso de trabajo, de aceite y de grasa, así como la presencia de migas de pan o harina, señalizando siempre la zona hasta su secado.
- ⚠ Procura usar calzado antideslizante para no resbalarte cuando se haya producido un derrame. Además, en el caso de los zuecos, llévalos correctamente colocados, con la tira que sujete la parte posterior del pie y no por delante, para mayor sujeción del pie y que no se puedan producir dichos resbalones.



- Asegúrate de que la tira del zueco está colocada por detrás para mayor sujeción del pie. ■



- ⚠ Evita el paso de alargadores eléctricos o cableado por el suelo en la zona de trabajo, señalizando o protegiendo su presencia.
- ⚠ En cuanto al almacenamiento, realízalo solo en los lugares establecidos para ello y no sobrecargues las estanterías. Procura que la mercancía no sobresalga de las mismas o del sitio determinado para ello. Asimismo, asegúrate que los apilamientos son estables y seguros, y en caso de caída o volcado de una estantería, nunca intentes pararla con las manos.

Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ⚠ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil agarre como las cajas y canastos con pan o los sacos de harina.
- ⚠ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo durante la manipulación del género, las tareas manuales de preparación de los diferentes productos ofertados y el uso de los equipos de trabajo.
- ⚠ Son posturas adoptadas durante la realización del trabajo, que suponen que una o varias regiones anatómicas abandonan una posición de confort y pasan a otra forzada, pudiendo generar lesiones por sobrecarga, las siguientes:
 - ✓ Permanecer muchas horas de pie (bipedestación prolongada), que se puede traducir en lumbalgias o varices.
 - ✓ Trabajar con los brazos por encima de los hombros para acceder a las bandejas y productos transportados en las partes altas de los carros.
 - ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas, cintura y los hombros durante las operaciones de manipulación y preparación del género a comercializar (tallado de barras de pan, croissants, pasteles...).



No

Medidas preventivas

- ✚ Utiliza, si es posible, medios auxiliares mecánicos como las carretillas manuales o los carros móviles para el desplazamiento de los alimentos.
- ✚ Solicita ayuda cuando el peso de la mercancía sea excesivo, su volumen dificulte su manipulación o se deban adoptar posturas forzadas o incómodas durante su levantamiento, así como al manejar los sacos de harina, o las cestas y canastos con el pan ya elaborado.
- ✚ Almacena las cajas con el género, 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.
- ✚ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas a continuación, durante las tareas que supongan manipular las cajas, embalajes o sacos:
 - ✓ Realiza el esfuerzo utilizando los músculos de las piernas y brazos, y no con la espalda.
 - ✓ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados.
 - ✓ En caso de tener que agacharte para recoger una mercancía o porque se haya caído, flexiona la cadera y las rodillas. Asimismo, evita los alcances por detrás del cuerpo, la inclinación o torsión pronunciada de la espalda y el cuello, los hombros desalineados, etc., especialmente si estás moviendo o sosteniendo cargas, o bien realizando esfuerzos para acceder a zonas elevadas.
 - ✓ Siempre que sea posible, manipula las cargas entre la altura de los codos y los nudillos.
 - ✓ Evita girar el tronco. Ten en cuenta que los giros de columna pueden provocar lesiones. La manera más sencilla de evitar estos movimientos es colocar las cajas y sacos a una distancia tal que te obligue a mover los pies y no girar la cintura.
- ✚ En caso de tener que colocar la mercancía en un plano de trabajo por encima de los hombros, como en la colocación de las barras de pan en las partes altas del mostrador o en los carros móviles o las jaulas, emplea elevadores, escaleras o taburetes rodantes. Procura realizar siempre las tareas en un plano de trabajo al nivel de los codos.



■ Para acceder a las zonas altas, utiliza escalerillas o elevadores. ■



- ↙ Cuando te encuentres manipulando productos manualmente para su preparación y posterior venta, mantén la espalda erguida sin arquear el cuerpo para adelante, los hombros relajados, la cabeza recta con el mentón paralelo al suelo, siempre que sea posible, y los tobillos y rodillas ligeramente flexionadas.
- ↙ Plantéate el uso de reposapiés mientras despachas, ya que al apoyar cada pie alternativamente sobre el mismo, disminuye la sobrecarga que se acumula en las piernas. Asimismo, es recomendable también disponer de una silla para poder realizar pausas cada vez que lo precises y cambiar de postura de manera frecuente.
- ↙ Para evitar la aparición de varices, considera el uso de prendas holgadas y medias ortopédicas de compresión elástica que eviten la inmovilidad.
- ↙ Siempre que sea posible, usa calzado de trabajo cómodo con objeto de reducir la sensación de fatiga.
- ↙ En aquellos puestos con exposición a posturas forzadas mantenidas, conviene realizar ejercicios de estiramiento en sentido contrario al movimiento realizado para relajar los grupos musculares (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 23).

Empleo de utensilios de corte

Riesgos

- ↙ Cortes durante las labores de preparación de pasteles o bollería, el tallado de barras, la limpieza y el almacenaje de los cuchillos, las tijeras u otros utensilios de corte, así como debidos al mal estado de los mismos y a su uso en tareas para los que no han sido diseñados.
- ↙ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores (codos, muñecas y hombros), por la adopción de posturas incorrectas en la preparación del género, trabajar con útiles de corte mal afilados o su uso de manera continuada.

Medidas preventivas

- ↙ Los cuchillos, las tijeras y los demás útiles de corte que usas, como las espátulas y las cuchillas, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas. Empléalos únicamente para su fin específico y asegúrate que el afilado se ha hecho específico para esa tarea.
- ↙ Úsalos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.

- ❏ Recuerda que tanto un buen afilado como su limpieza, mejoran el agarre y reducen la fuerza necesaria para realizar el corte.
- ❏ Ten especial precaución durante el tallado de las barras con las cuchillas. Además, realiza los cortes de manera prácticamente horizontal para evitar liberar gran cantidad de gases durante la cocción. Cuando dicho tallado se haga sobre los carros, extráelas de una en una y luego, ponlas de la misma forma en los mismos.
- ❏ En caso de disponer de carros de una altura considerable, bájalas siguiendo el mismo procedimiento, pero nunca talles las barras desde sus partes altas.
- ❏ Si alguien solicita tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas antes de atenderle.
- ❏ Cuando observes alguna deficiencia en los útiles (empuñaduras, mangos antideslizantes con fisuras...), sustitúyelos o comunícalo para que sean sustituidos o reparados. Respetar la dimensión mínima de las hojas de los mismos y una vez llegado a esta, procede a su afilado o avisa para que se haga.
- ❏ Límpialos con un elemento absorbente (papel de cocina o trapo) manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con un guante de malla, pero no con el delantal u otra prenda.



■ Limpia los útiles de corte manteniendo el filo hacia afuera de la mano que los limpia. ■



- ↘ Después de su uso, una vez limpios y desinfectados, guárdalos en las fundas, cuchilleros, estuches, cajones destinados al efecto o soportes encastrados en la propia encimera, procurando que no se produzcan golpes entre ellos o con otros útiles para proteger sus filos y siempre en un lugar cercano a las zonas de trabajo. En ningún caso, los dejes debajo o entre papeles, trapos o encima de mostradores y tajos.
- ↘ Cuando prepares los productos en el tajo, asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente, procurando mantener la mano y el brazo alineados, ya que estas posturas reducen el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.
- ↘ Recuerda:
 - ✓ Mantén los codos lo más bajo posible y pegados al cuerpo.
 - ✓ La muñeca ha de estar recta, alineando cuchillo y brazo.

Contacto con productos químicos

Riesgos

- ↘ Exposición a productos químicos como las lejías, el amoníaco y los detergentes durante las labores de limpieza de las instalaciones, utensilios y equipos utilizados para la actividad, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación o ingestión (irritaciones o intoxicaciones debido a su carácter cáustico o corrosivo).
- ↘ Quemaduras y alteraciones en la piel por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.

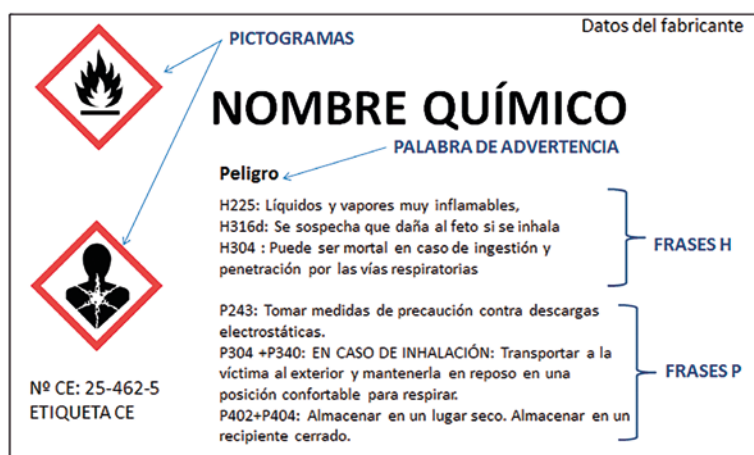
Medidas preventivas

- ↘ 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.
- ↘ 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, 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 manipulas productos químicos o después de haberlo hecho sin haberte lavado las manos.
- ↪ Guárdalos, siempre que sea posible, en lugares ventilados, estables, bien cerrados y de forma vertical.

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 (Frases H).
 - ✓ Consejos de prudencia (Frases 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.

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.

Exposición a condiciones ambientales adversas: presencia de polvo de harina

- Durante las tareas que se llevan a cabo en el obrador para, por ejemplo, la elaboración del pan o en el volcado de los sacos de la mismas si se realiza de manera manual, se produce la exposición al polvo de harina.
- En caso de su inhalación de manera continuada, se puede llegar a producir una sensibilización respiratoria (rinitis, dolencias de garganta, asma bronquial y enfermedades oculares), y dérmica, que puede generar la aparición de alergia.

- ⤵ Del mismo modo, la utilización de levaduras puede provocar posibles afecciones cutáneas (dermatitis) o respiratorias.

Medidas preventivas

- ⤵ Cuando desarrolles procesos como el amasado o la dosificación, con alta concentración de polvo de harina, ten en cuenta que es muy importante que este no se disperse por el ambiente para evitar una posible contaminación.
- ⤵ Por ello, procura llevar a cabo el encerramiento de dicho proceso. No obstante, en caso de ser imposible, instala equipos de extracción localizada que eliminen el contaminante en el propio foco donde se genera.
- ⤵ Es muy importante, para evitar los riesgos ocasionados por la harina y las levaduras en el organismo, llevar a cabo una estricta higiene personal antes, durante y al finalizar el trabajo.
- ⤵ Con respecto a la limpieza de esa estancia, hazlo siempre por aspiración y evita barrer o usar aire a presión, ya que producirías un efecto contrario expandiendo el contaminante.

Trabajos en zona con atmósfera explosiva: harina y aditivos

- ⤵ Las características de la harina de cereal y los aditivos para la fabricación del pan, implican la posible formación de atmósferas explosivas en estas instalaciones, siendo necesaria la clasificación de determinadas zonas como ATEX.
- ⤵ Se trata de emplazamientos en los que se forma la nube de polvo (interiores de equipos, amasado, volcado de sacos, alimentación, etc.) y capas de polvo susceptibles de ponerse en suspensión.
- ⤵ Es importante destacar que la empresa debe realizar la clasificación de zonas según el RD 681/2003, siguiendo las medidas establecidas para cada zona clasificada, así como un Documento de protección contra explosiones, donde se recogerán las medidas necesarias a llevar a cabo en las zonas ATEX.





Medidas preventivas

- ⚠ Recuerda la necesidad de adoptar siempre las medidas siguientes para prevenir la formación de atmósferas explosivas:
 - ✓ Establecer procesos húmedos, por ejemplo, realizar la mezcla de harina y otros ingredientes una vez añadido el agua, de manera que se evite la posible nube de polvo.
 - ✓ Utilizar la aspiración localizada en aquellos puntos de la instalación donde se produce mayor cantidad de nube de polvo (tolvas, mezcladores, cintas de transporte, filtros, etc.).
 - ✓ Seguir el procedimiento de limpieza periódico implantado por turno de trabajo, evitando la formación de capas de polvo en la instalación y su acumulación sobre los equipos de trabajo (la limpieza se realizará mediante aspiración o barrido húmedo).

Riesgos eléctricos

Riesgos

- ⚠ Contactos eléctricos durante el uso y limpieza de los equipos de trabajo empleados, por el empleo de aquellos inadecuados para ambientes con humedad, así como de las vitrinas frigoríficas donde se expone el género a comercializar.
- ⚠ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ⚠ Incendio de las instalaciones como consecuencia de cortocircuitos o sobrecargas eléctricas.
- ⚠ Explosión por encontrarse en una zona ATEX.

Medidas preventivas

- ⚠ No repares ni realices el mantenimiento electromecánico 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 y avisa para su reparación.
- ⚠ 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 o los pies mojados, ni en presencia de agua

o humedad. Asimismo, tampoco limpies con trapos húmedos, líquidos o espray un equipo que no haya sido desconectado.

- ✚ No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ✚ Cuando tengas que disponer cableado sobre el suelo, recuerda que ha de estar protegido y señalizada tal disposición. Evita que discurra por lugares con humedad o con riesgo de contacto con los productos químicos utilizados para limpieza y sobre aristas cortantes.
- ✚ Si se produce un incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.
- ✚ Es importante recordar que en función de la clasificación de zona ATEX establecida, los equipos que puedan actuar como fuente de ignición (chispas de origen eléctrico y mecánico) deberán estar certificados según el Real Decreto 144/2016, por el que se establecen los requisitos esenciales de salud y seguridad exigibles a los aparatos y sistemas de protección para su uso en atmósferas potencialmente explosivas, debiendo identificarse en su mercado, además del marcado CE, el símbolo de equipo ATEX.

Aparte de los equipos, toda la instalación eléctrica presente en una zona establecida como ATEX, deberá estar adecuada frente al riesgo de explosión de acuerdo con la normativa ATEX.

Equipos de trabajo

Riesgos

- ✚ Atrapamientos y golpes con los elementos móviles de las máquinas para el procesamiento de masas (amasadoras, boleadoras, batidoras, pesadoras divisoras...), durante el ascenso y descenso del elevador basculador, con las puertas del horno o con los rodillos de la laminadora, así como por la ausencia o anulación de los resguardos de seguridad de las mismas.



- ✚ Quemaduras durante la manipulación de los productos retirados del horno, de las bandejas y los 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 uses aquellos que las tengan inutilizadas o carezcan de los medios de protección. Por ejemplo, las protecciones superiores móviles de la batidora, la laminadora y de la amasadora, que impiden el acceso a la zona peligrosa y las detienen si se levantan, antes de ponerlas a funcionar.
- ❖ Tanto en las anteriores como en la boleadora, la formadora o la cámara de fermentación, comprueba de manera previa al trabajo, el estado y correcto funcionamiento de los elementos y dispositivos de seguridad (por ejemplo, la presencia de los resguardos fijos instalados).
- ❖ Espera a que las máquinas estén paradas para añadir más materia prima, así como para extraer la masa de las mismas.
- ❖ En la cinta de reposo, presta atención a que se mantienen las barreras de protección que impiden el atrapamiento por los rodillos y cadenas de arrastre.
- ❖ También se produce el riesgo de atrapamiento en la formadora de barras y en la boleadora. Evita introducir las manos durante los atascos de las mismas hasta que las máquinas se encuentren totalmente paradas y desconectadas, impidiendo así, el riesgo de atrapamiento con los rodillos movidos por cadenas y cintas.
- ❖ Cuando trabajes con el elevador basculador, mantente a una distancia de seguridad para evitar ser golpeado durante su ascenso y descenso, siempre que no cuente con un recinto metálico de protección.
- ❖ Extrema la precaución durante el uso de la pesadora divisora de masas de manera manual, para evitar los atrapamientos y el consecuente riesgo de amputación de algún miembro con sus cuchillas. Procura asimismo, que los trozos de masa no sean demasiado grandes.
- ❖ En caso de atasco o limpieza de los equipos, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos.
- ❖ Conoce los procedimientos seguros de trabajo frente a las quemaduras establecidos en la panadería. Además, recuerda esperar un tiempo para manipular el producto acabado y recién salido del horno.



- ↙ Emplea pinzas, ganchos o cualquier elemento destinado a introducir o sacar las bandejas del horno, así como para manipular los carros, guardando una distancia prudencial con estos últimos y avisando al resto de personas de tal circunstancia. Asimismo, presta especial atención al abrir los hornos para evitar posibles golpes de calor y vapores.
- ↙ Evita manipular elementos calientes como los carros o las bandejas de cocción con paños húmedos, ya que pueden facilitar las quemaduras por contacto.
- ↙ Utiliza guantes de protección térmica y en caso de posibles quemaduras en los antebrazos, valora la posibilidad de usar manguitos de protección frente al calor de contacto.
- ↙ 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 y cerciórate de que están fríos antes de hacerlo.
- ↙ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.

Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas

Riesgos

- ↙ La exposición laboral a ambientes fríos al acceder a las cámaras frigoríficas para guardar el género ya elaborado, así como la manipulación de los productos congelados en dichas cámaras o arcones del congelador, 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

- ↙ Verifica periódicamente que los instrumentos, los cuadros de control, la instalación eléctrica y los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación y funcionan correctamente.
- ↙ Comprueba que la temperatura de refrigeración es la adecuada, controlando los parámetros de temperatura de la cámara, la humedad, los tiempos y la velocidad de aire, corrigiendo las desviaciones existentes.



- ❏ Verifica de manera periódica que no hay acumulación de agua en el suelo de la cámara.
- ❏ Usa ropa de abrigo para acceder a las cámaras 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 las mismas, puede generar una hipotermia.
- ❏ Mantén tu piel seca, procurando que tanto el calzado como la ropa sean impermeables. Además, recuerda que las prendas exteriores deben ser transpirables, pues esto evitará que se humedezcan con el sudor y que una ropa humedecida favorece la pérdida de energía calorífica.
- ❏ Protege tus extremidades. Así evitaras el enfriamiento localizado. Emplea guantes de protección frente al frío en caso de tener que acceder a recoger material de las cámaras o arcones de refrigeración y congelación.
- ❏ 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	
Temperatura 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.*

Trabajo nocturno y a turnos

Riesgos

- ❏ La jornada de trabajo comienza de madrugada en los obradores para la elaboración del pan y la bollería, entre otros productos. Esto supone la realización de las tareas con carácter nocturno o mediante la ejecución de turnos de trabajo, generando los siguientes riesgos entre el personal dedicado a estas labores:
 - ✓ Alteraciones digestivas, del sueño y de las relaciones sociales.
 - ✓ Aumento de la fatiga mental y vulnerabilidad a los accidentes.



Medidas preventivas

- ✚ Durante el trabajo nocturno, intenta realizar pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Ten en cuenta que el rendimiento disminuye en mayor medida durante el turno de noche, si se realizan tareas monótonas o repetitivas, si hay falta de sueño o si el tiempo de trabajo efectivo se incrementa. Siempre que sea posible, ingiere a lo largo de la noche algún alimento caliente.
- ✚ Además, toma también comida caliente entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma garantizaras un sueño y reposo adecuado.
- ✚ Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la laboral con la personal. Por ello, realiza alguna de las comidas principales en familia, procurando mantener una continuidad en los horarios de las mismas. Del mismo modo, mantener contacto con otras personas que comparten el turno, te puede ayudar a disminuir los efectos negativos del trabajo aislado.
- ✚ Planifica los periodos de sueño de forma que se garantice poder descansar en las mejores condiciones posibles (apaga el teléfono, desactiva el timbre, evita la luz en la habitación, utiliza tapones para los oídos si existe mucho ruido...). Además, descansa al menos durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño y, siempre que sea posible, añade a este descanso una pequeña siesta al comienzo de la tarde.
- ✚ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que mantener la actividad física, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

Atención al público

- ❖ Este apartado aborda, además de la relación con el cliente durante la venta del producto, todo lo referente a la organización, gestión y administración de una panadería o pastelería.
- ❖ A continuación, se indican las tareas propias de la gestión y organización más destacadas, una vez recibido el género:
 - ✓ Constar que las materias primas recepcionadas, son las correspondientes al pedido realizado con anterioridad y que cumplen las especificaciones de compra previamente establecidas.
 - ✓ Mantener un registro de entradas, donde se haga constar la procedencia, temperatura de recepción y la aceptación final o rechazo de la mercancía.
 - ✓ Preparar y disponer los diferentes productos elaborados en el obrador en los mostradores, con objeto de venderlos adecuadamente tratados y en las mejores condiciones de higiene y presentación.

No





- ✓ Organizar el control del «stock» de almacén en los periodos previamente calculados.
 - ✓ Comprobar la caducidad y el estado de la materia prima almacenada.
 - ✓ Clasificar los distintos tipos de residuos generados de acuerdo a su origen, estado y necesidad de depuración.
- ↪ En relación con las tareas de atención al público y la gestión comercial de una panadería o pastelería, los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos como este, que requieren atención al público, son las siguientes:
- ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción aportado o el cumplimiento de los objetivos fijados.
 - ✓ Sobrecarga de trabajo.
 - ✓ Realización simultánea de diversas tareas como la manipulación, preparación y pesado del producto a comercializar, la atención al cliente y la gestión propia del negocio.
 - ✓ Turnos de trabajo sin pausas.
 - ✓ Falta de espacio en el puesto de trabajo.
 - ✓ Tiempos de espera excesivos en determinadas ocasiones, con el consiguiente incremento de la presión que ello supone.
 - ✓ Trabajo nocturno y a turnos.

Medidas preventivas

- ↪ Conoce los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.
- ↪ Mantén el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.
- ↪ Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable. Para ello, es recomendable:
 - ✓ Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
 - ✓ Intentar ponerse en el lugar de la otra persona para identificar y comprender sus necesidades, así como proponerle otra clase de productos que satisfagan sus gustos.
- ↪ Alterna tareas y efectúa de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental.
- ↪ Trata de minimizar las esperas, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.

Equipos de protección individual

- ❏ La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ❏ Toda persona debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal, procediendo a su cambio cuando se encuentre deteriorado.
- ❏ Sigue siempre las indicaciones del manual del equipo durante su uso y mantenimiento.

Uso de epis

Calzado de seguridad y de trabajo

- ❏ Calzado de seguridad para evitar cortes o golpes por la caída de mercancía y las herramientas manuales, antideslizante y apto para el sector alimentario, en función de lo indicado en la Evaluación de Riesgos por tu Servicio de Prevención.
- ❏ Calzado de trabajo, zuecos (calzado sin puntera de protección frente a la caída de objetos y al riesgo de aplastamiento), en función de lo indicado en la Evaluación de Riesgos por tu Servicio de Prevención.

Guantes de seguridad

- ❏ Guantes de protección contra riesgos térmicos al extraer las bandejas o cualquier equipo del trabajo del horno y durante el manejo de los carros de cocción, así como de látex en el obrador para evitar posibles alergias. Además, valora la posibilidad de usar manguitos de protección frente al calor de contacto.



UNE-EN 407:2005 - *Guantes de protección contra riesgos térmicos (calor y/o fuego).*

PICTOGRAMA:



- siendo:
- A el comportamiento frente a la combustión
 - B la resistencia al calor por contacto
 - C la resistencia al calor convectivo
 - D la resistencia al calor radiante
 - E la resistencia a pequeñas salpicaduras de metal fundido
 - F la resistencia a grandes masas de metal fundido

- ↙ Guantes de protección frente al frío para el acceso a las cámaras frigoríficas o durante el manejo de cajas y productos en los arcones de congelación, así como al trabajar con líquidos o en condiciones ambientales de elevada humedad relativa (estos guantes impermeables no ven alterado su nivel de protección frente al frío convectivo o de contacto debido a la presencia de agua).

UNE-EN 511:2006 - *Guantes de protección contra el frío.*

PICTOGRAMA:



- siendo:
- A el aislamiento térmico
 - B la resistencia térmica
 - C la resistencia a la penetración de agua

- ↙ Los guantes de protección contra el frío, hasta -50°C, proporcionan aislamiento frente al frío convectivo (temperatura del lugar de trabajo), frente al frío de contacto y, si procede, frente a la penetración de agua.
- ↙ Cuando realices tareas que supongan cortar los productos preparados manualmente, es recomendable usar guantes de protección frente al corte de uso alimentario (norma UNE-EN 388:2016).
- ↙ Utiliza siempre los guantes de tu talla.

Mascarilla de protección

- ↙ Durante el trabajo en el obrador, cuando se produzca una exposición al polvo de harina de manera continuada y en el caso de personas sensibilizadas, es recomendable el uso de mascarillas auto-filtrante para partículas FFP2 para evitar la inhalación de dicho contaminante.

Gafas de protección

- ↙ Para evitar las proyecciones de partículas al usar determinadas máquinas presentes en el obrador.

Ejercicios de estiramiento y relajación

- ↪ La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas en diversas tareas asociadas al trabajo propio de una panadería o pastelería, representan un factor de riesgo crítico en la aparición de lesiones de tipo muscular y articular.
- ↪ La mayoría de estas son localizadas en las extremidades superiores (muñeca, codo y hombro) y en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) debido a la adopción de posturas forzadas y al manejo de cargas.

■ *“La mejor manera de prevenir un accidente es trabajando en el fortalecimiento, estiramiento y relajación de nuestro cuerpo”* ■

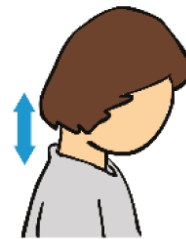
- ↪ Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.
- ↪ Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ↪ Asimismo, es importante respetar el límite del no dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.
- ↪ Al inicio de la actividad a realizar, el estiramiento debe ser muy suave para evitar una relajación excesiva de la musculatura y al finalizar la jornada laboral se debe intensificar.
- ↪ Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Establecer una posición de inicio.
 - ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligeramente moderada.
 - ✓ Mantenerlo entre 15 y 30 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
 - ✓ Reposar de 5 a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio.



A continuación, se muestran una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse en el desarrollo de las tareas realizadas durante la jornada laboral:

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 conlleva el trabajo en panaderías o pastelerías, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.



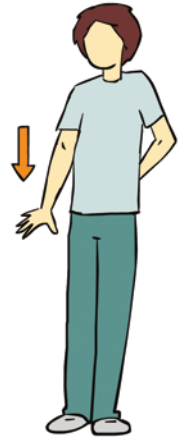
Estiramiento deltoides

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.



La importancia de realizar estiramientos radica en que permiten mantener la musculatura flexible y con capacidad de adaptación ante la posible sobrecarga.

Además de estas recomendaciones sobre el estiramiento, es importante fortalecer la musculatura mencionada, con la realización de algún tipo de deporte. Ten en cuenta que un músculo fortalecido se fatiga menos y protege la articulación.

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.
- Verifica que los riesgos de los equipos y útiles de trabajo, así como las medidas de emergencia, se encuentran señalizados de acuerdo a la normativa y son indicados con señales claramente visibles.
- 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.



Protección obligatoria de las vías respiratorias.

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.
- ↴ Ventila de manera periódica, los locales para evitar la concentración de vapores y gases.
- ↴ Guarda siempre en lugares frescos y alejados de focos de calor los combustibles usados para el horno, en su caso.
- ↴ 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.
- ⚠ Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras de suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.
- ⚠ En caso de encontrarte 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).



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



ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

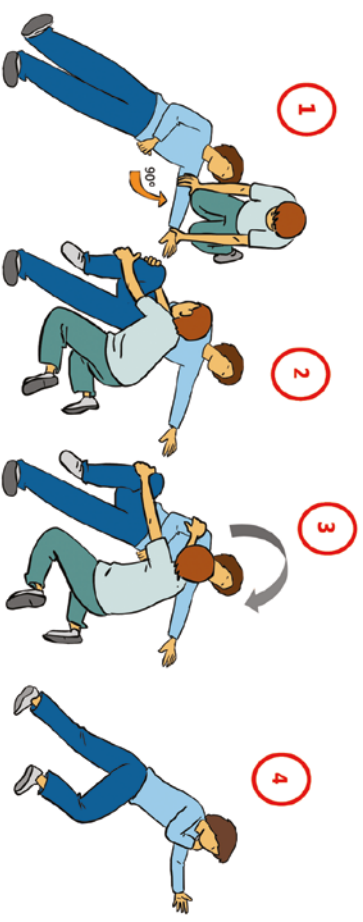
**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

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, alíjale 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 trasládala a una zona ventilada.
- Alíjale 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-16428-2021

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>