



Manual de seguridad y salud en carnicerías



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 LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

1. Riesgos de carácter general	3
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	3
Empleo de utensilios de corte (cuchillos, hachas, tijeras, machetas...)	5
Manipulación de productos químicos	8
Riesgos eléctricos	11
Equipos de trabajo	12
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas	15
Exposición a agentes biológicos	16
2. Atención al público	19
3. Equipos de protección individual	23
4. Ejercicios de estiramiento y relajación	25
5. Señalización	29
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?	31

Riesgos de carácter general

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, así como en la manipulación manual de bandejas y piezas de carne debido a su peso y a la carencia de un buen agarre, respectivamente.
- ❖ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, o bien debidas a la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, al manipular piezas de carne, filetearlas o deshuesarlas.
- ❖ Son posturas adoptadas durante la realización del trabajo que suponen que una o varias regiones anatómicas abandonan una posición de confort y pasan a una posición 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 los jamones colgados, por ejemplo.
 - ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas y los hombros durante las operaciones de despiece y deshuesado.

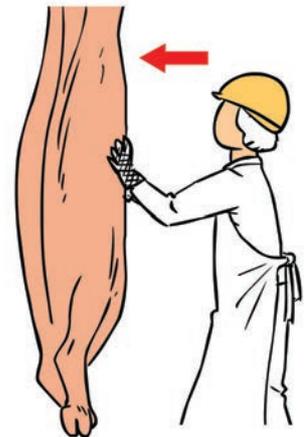
No





Medidas preventivas

- ❖ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas a continuación, durante las tareas que supongan manipular las piezas de carne pesadas o voluminosas, tanto para su preparación, como para su exposición. Recuerda además, que el carecer de un agarre idóneo, dificulta su manejo:
 - ✓ 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.
 - ✓ Cerciórate que las superficies no tienen aristas cortantes, astillas, suciedad o humedad y procura conseguir un agarre firme y estable.
 - ✓ 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 cuando vayas a coger o depositar una pieza, una bandeja o una caja.
- ❖ Cuando la tarea que estás realizando te lo permita, al mover las canales colgadas empuja la carga en vez de tirar de ellas.
- ❖ Procura colocar todos los elementos que utilices en una zona de alcance óptimo. En caso de tener que colocar la mercancía en un plano de trabajo por encima de los hombros, emplea escaleras o taburetes rodantes.
- ❖ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte de la carne.
- ❖ Alterna tareas de forma que se utilicen diferentes grupos musculares, reduciendo el tiempo del trabajo repetitivo.
- ❖ Plántate 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.
- ❖ Siempre que sea posible, usa calzado de trabajo cómodo y dispón de suelos ergonómicos específicos para carnicerías, con objeto de reducir la sensación de fatiga.
- ❖ 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 25).



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

Riesgos

- ✚ Cortes durante el uso, la limpieza y el almacenaje de los 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.
- ✚ Proyección de fragmentos (astillas, esquirlas de hueso...) en el corte y troceado de huesos.
- ✚ 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

- ✚ Los cuchillos, las hachas, 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.
- ✚ Úsalos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ✚ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas antes de atenderle.
- ✚ Cuando observes alguna deficiencia en los útiles, sustitúyelos en su caso o comunícalo para que sean reparados. Asegúrate siempre que estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos; una vez llegado a esta, sustitúyelos.
- ✚ Recuerda que un buen afilado supone reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.
- ✚ No los limpies con el delantal u otra prenda, sino 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.
- ✚ Después de su uso, una vez limpios y desinfectados, guárdalos en las fundas, cuchilleros, estuches o cajones destinados al efecto. Clasifica y coloca por orden la cuchillería, las hachas y las sierras para facilitar su identificación en el momento de ser utilizadas.
- ✚ En ningún caso, los dejes debajo o entre piezas de carne, papeles, trapos o encima de mostradores o tajos.
- ✚ 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.



- ↘ El trabajo con herramientas manuales exige un uso intensivo de muñeca, codo y hombro. Ten presente que mantener posturas neutras en las articulaciones reduce el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.
- ↘ Recuerda:
 - ✓ Los codos lo más bajo posible y pegados al cuerpo.



Sí

- ✓ La muñeca ha de estar lo más recta posible, alineando cuchillo y brazo.



No

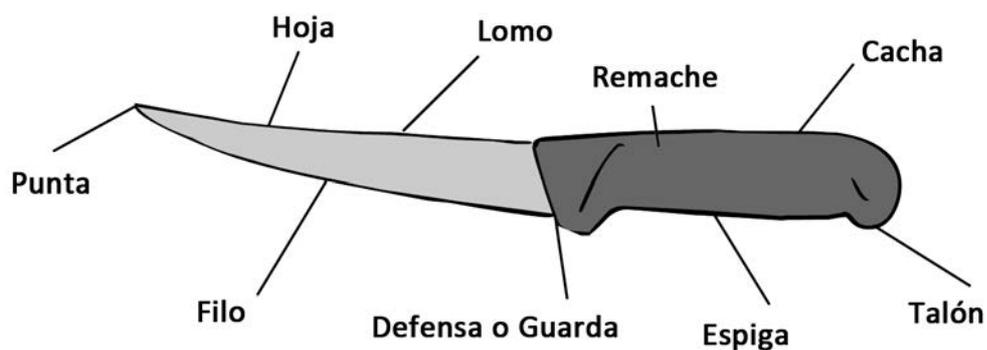
- ↘ Procura que los guantes se encuentren lo más limpios posible para mejorar el agarre del cuchillo y reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.



■ Recuerda usar el guante de malla. ■

Manejo de cuchillos

- Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar (degoillar, deshuesar, despiece, fileteado...). Además, ten presente que 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.
- No sobrepases nunca la capacidad de corte de la hoja. Usa medidores con el fin de determinar cuándo deja de ser utilizable y retíralo.
- Evita usarlos para desplazar piezas de carne.



No



↪ En cuanto a su limpieza:

- ✓ Introduce los cuchillos por su mango en las cubetas de esterilización evitando el contacto con el agua a alta temperatura.
- ✓ Lávalos de uno en uno, sujetándolos por el mango y manteniendo el guante de protección en la mano en la que no tienes el cuchillo. Nunca pases la mano por el filo.

↪ Cuando utilices la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.

↪ Cuando te desplaces con un cuchillo por tu puesto de trabajo, llévalo guardado en la cuchillera y si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o bandeja, déjalos en un lugar adecuado.

No



Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ↪ Exposición a productos químicos como las lejías y los detergentes durante las labores de limpieza de las diferentes estancias de la carnicería o de los 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 tu 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 (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.

Riesgos eléctricos

Riesgos

- ✚ Contactos eléctricos durante el uso y limpieza de los equipos presentes en una carnicería.
- ✚ 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.



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 spray un equipo o máquina que no haya sido desconectada.
- ✚ No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ✚ Cuando tengas que disponer cableado sobre el suelo, 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 los productos químicos utilizados para limpieza y sobre aristas cortantes o zonas por las que se produzcan desplazamientos.
- ✚ En caso de incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.



Equipos de trabajo

Riesgos

- ❖ Atrapamientos y cortes con elementos móviles de las máquinas para el procesado de carnes (picadoras, embutidoras, cortadoras, sierras de cinta, metálicas de arco para huesos o eléctricas de disco...), tanto por hacer uso de los mismos sin los resguardos de seguridad, como en su limpieza.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores, por la realización de movimientos repetitivos, aplicar fuerza durante las operaciones y adoptar posturas inadecuadas al cortar y desmenuzar la carne, los productos derivados, o colocarla para su exposición.



Medidas preventivas

- ❖ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo (picadoras, sierras, amasadoras, mezcladoras de carne, etc.) y utilízalos solo si has recibido el adiestramiento y las pautas necesarias, además de contar con la autorización de la empresa.
- ❖ Nunca quites los resguardos de seguridad ni uses una máquina que los 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 caso de atasco o limpieza de los equipos y maquinaria, desconéctalos de la red eléctrica y bloquéalos. Además, en el caso de la limpieza, comprueba que se encuentran en las condiciones requeridas para la ejecución de dicha operación (parada, vaciado).
- ❖ Verifica el buen estado de limpieza de las distintas piezas y componentes, así como su desinfección comprobando que no queden restos de utilizaciones anteriores, y antes de empezar de nuevo a trabajar, cerciérate de que todos los dispositivos de seguridad se encuentran en su sitio.

- ❏ 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.



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

- ❏ Presta especial atención al afilado, lubricación y limpieza de las cortadoras para minimizar sobre-esfuerzos.
- ❏ 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.
- ❏ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte.
- ❏ 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.
- ❏ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 3), cuando tengas que manejar las piezas a preparar, así como para su exposición.
- ❏ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.
- ❏ En el caso de disponer de afiladora de cuchillos:
 - ✓ Colócate frente al afilador fijo en la línea cuando lo emplees.



- ✓ Al afilar con el esmeril, hazlo siempre con el filo en sentido contrario a tu cuerpo.



- ✓ No uses las máquinas de afilado con otras personas a la vez y utiliza los epis recomendados por el fabricante.

No



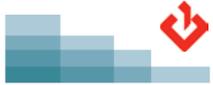
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas

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

- ✚ Verifica periódicamente que los instrumentos, los cuadros de control y los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación y funcionan correctamente.
- ✚ Introduce y dispón en las cámaras las canales, las piezas y demás productos en la forma y cuantía establecidas. Asimismo, comprueba que la temperatura de refrigeración y congelación es la adecuada al tipo de pieza o producto cárnico, controlando los parámetros de temperatura de la cámara, humedad, tiempos y velocidad de aire, corrigiendo las desviaciones existentes.
- ✚ Revisa que no haya acumulación de placas de hielo en las zonas de entrada y salida de las salas de congelación o en las cámaras.
- ✚ 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.
- ✚ 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.

Exposición a agentes biológicos

Riesgos

- Exposición a riesgos biológicos durante el uso de las máquinas utilizadas para el desarrollo de las tareas propias de la carnicería por la manipulación de restos orgánicos, vísceras, sangre, fluidos de carne y animales muertos, así como en los mostradores, locales, etc.



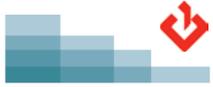
Medidas preventivas

- Supervisa, mediante la inspección visual, que las canales y productos cárnicos recibidos presentan las necesarias garantías sanitarias y que no se han transportado con productos incompatibles.
- 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.

- ↵ Reconoce los posibles focos de infección y puntos de acumulo de suciedad, tomando las medidas pertinentes para su erradicación.
- ↵ Verifica el buen funcionamiento de los sistemas de control y prevención de parásitos.
- ↵ No comas ni bebas en el interior del establecimiento y lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo para hacerlo, así como al finalizar la jornada de trabajo.
- ↵ Tapa con apósito impermeable y resistente al agua cualquier herida que tengas, de tal forma que esté aislada.
- ↵ Guarda la ropa de trabajo en lugares que no contengan otras prendas.
- ↵ Emplea los equipos de protección individual frente a riesgos biológicos, de acuerdo con la tarea que estés realizando y según establezca la Evaluación de Riesgos.

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 carnicería.
- ✦ En una carnicería se realiza la recepción de canales de los animales de abasto (porcino, vacuno, lanar), procediendo al despiece, deshuese de las canales y acondicionamiento de la carne en sus diferentes modalidades (troceado, fileteado y picado), haciendo uso de la maquinaria y equipos correspondientes, así como la preparación para su posterior comercialización.
- ✦ A continuación, se indican las tareas propias de la gestión y organización de la carnicería más destacadas, una vez recibido el género:
 - ✓ Comprobar que los medios de transporte de las materias primas y auxiliares, reúnen las condiciones técnicas e higiénicas requeridas por los productos transportados.
 - ✓ Constatar que las materias primas y auxiliares recepcionadas, son las correspondientes al pedido realizado con anterioridad y que cumplen las especificaciones de compra previamente establecidas.
 - ✓ Verificar que el empaquetado, envoltura y etiquetado se ajustan a las normas establecidas.
 - ✓ Mantener un registro de entradas, donde se haga constar la procedencia, temperatura de recepción y la aceptación final o rechazo de la mercancía.
 - ✓ Cerciorarse del correcto pesaje de la canal y la medición de los parámetros de calidad comercial (contenido en carne magra), siguiendo las pautas indicadas.
 - ✓ Preparar y disponer los diferentes productos cárnicos en el mostrador con objeto de venderlos adecuadamente tratados y en las mejores condiciones de higiene y presentación.
 - ✓ Organizar el control del «stock» de almacén en los periodos previamente calculados.
 - ✓ Comprobar la caducidad y el estado de los productos almacenados.
 - ✓ Clasificar los distintos tipos de residuos generados de acuerdo a su origen, estado y necesidad de depuración.



- ✓ Verificar que la separación de las distintas regiones anatómicas de la canal y el deshuesado, se ha realizado de acuerdo con el tipo de despiece y las instrucciones recibidas.
- ✓ Realizar la correcta extracción de los huesos de las canales de vacuno, porcino y ovino.
- ✓ Seleccionar carne y grasa para el picado.
- ✓ Gestionar la producción de producto fresco: salchichas, hamburguesas, longanizas, etc., organizando la selección y clasificación de piezas e ingredientes necesarios de acuerdo con la formulación del producto.



- ✚ En relación con las tareas de atención al público y la gestión comercial de la carnicería, los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos como el analizado, que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecerlo, 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 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.

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.
- ✦ 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.

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.

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.



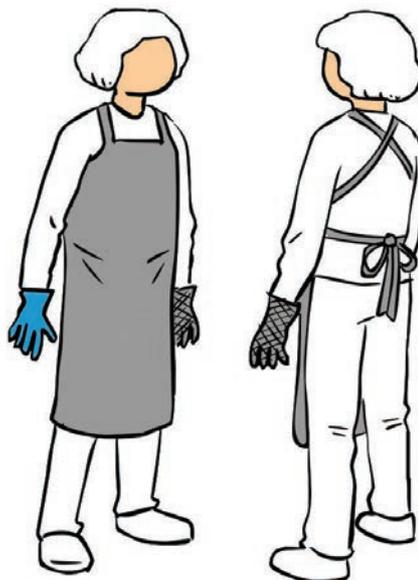
- ❖ Utiliza siempre los guantes de tu talla.
- ❖ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

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, en caso de realizarlos, 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.



Ejercicios de estiramiento y relajación

- ↪ La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas en diversas tareas asociadas al trabajo propio de una carnicería, 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) por la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, en tareas de despiece, pulido de chuletas o la realización de diferentes cortes, y en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) debido a la adopción de posturas forzadas y al manejo de cargas como en el preparado de pedidos o en el corte de canales, por ejemplo.

■ *“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.

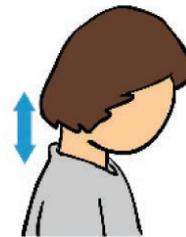


- ↻ A continuación, se muestran una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse en el desarrollo de las tareas realizadas durante la jornada laboral.

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.



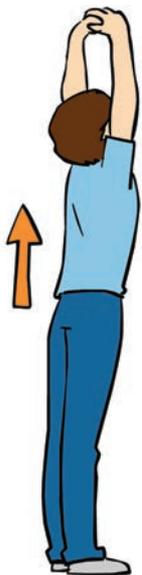
Ejercicios de espalda

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 una carnicería, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.



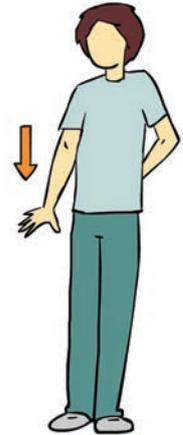
Estiramiento deltoides

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.

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.

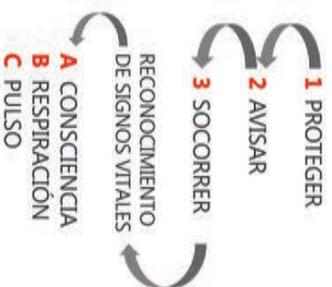
ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

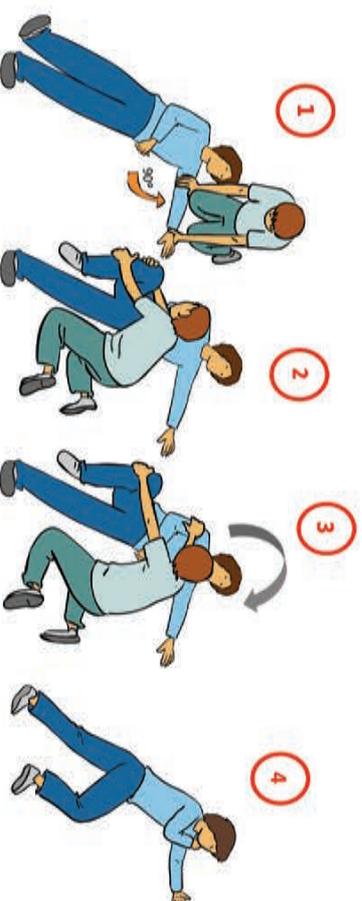
**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

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.
- Acústale 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, provócale 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.
- 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.



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.



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

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-16426-2021

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>