



Manual de seguridad y salud **en fruterías**



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 de carácter general	3
Orden y limpieza	3
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	4
Empleo de utensilios de corte.....	7
Contacto con productos químicos y biológicos	10
Riesgos eléctricos	13
Equipos de trabajo	14
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas	17
2. Atención al público	19
3. Equipos de protección individual	21
4. Ejercicios de estiramiento y relajación	23
5. Señalización	27
6. Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?	29

Riesgos de carácter general

Orden y limpieza

Riesgos

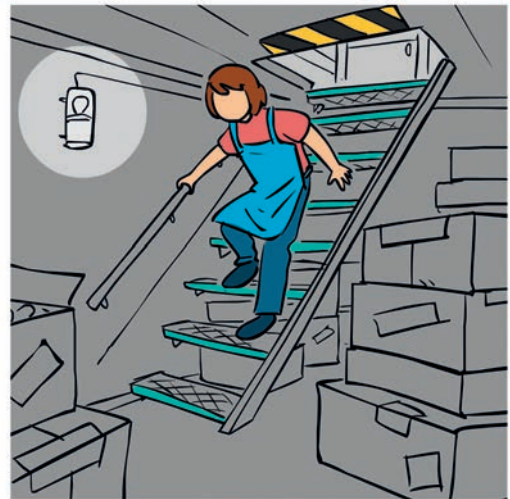
- ⚠ Caídas por resbalones y tropiezos debidos a cajas y sacos mal ubicados, por la suciedad y desperdicios presentes en la tienda y el almacén.
- ⚠ Golpes contra la mercancía dispuesta fuera de los lineales, así como por la caída del género y los objetos mal apilados.
- ⚠ Caídas por las escaleras de bajada al sótano por la falta de barandillas, la escasa iluminación y en ocasiones, una considerable diferencia entre los peldaños.

Medidas preventivas

- ⚠ Mantén siempre las zonas de paso, pasillos entre lineales de estanterías, salidas y vías de evacuación, limpias, despejadas y libres de mercancías.
- ⚠ Evita que el género o sus embalajes (cajas, sacos, etc.), dificulten el acceso y visibilidad a los equipos de emergencia (extintores, bocas de incendio, botiquines...).
- ⚠ Utiliza los recipientes destinados a la recogida de basura, cartones y desperdicios, como la fruta en mal estado, etc.
- ⚠ Limpia inmediatamente los derrames accidentales o comunica tal situación para que se encargue de ello la persona indicada, señalizando siempre la zona hasta su secado.
- ⚠ Procura que las tarimas existentes detrás de los mostradores sean de rejilla, para que la posible caída de líquidos y desperdicios se filtren y no dejen rastro de suciedad.
- ⚠ Evita el paso de alargadores eléctricos o cableado por el suelo, señalizando o protegiendo su presencia.



- ❖ No sobrecargues las estanterías. Procura que la mercancía no sobresalga de las mismas o de su lugar de almacenamiento. 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.
- ❖ En el almacén, mantén un nivel de iluminación suficiente, de tal forma que dispongas de la visibilidad adecuada para desplazarte por él y desarrollar tu actividad sin riesgos para tu seguridad y salud.
- ❖ Ilumina las escaleras de bajada al sótano y evita la diferencia excesiva entre escalones, mediante la sobre elevación del peldaño u otros métodos. Además, señala e identifica los escalones existentes, mediante métodos reflectantes, pegatinas, etc.
- ❖ Coloca barandillas o pasamanos para ascender y descender al sótano, en caso de disponer de uno en la frutería.

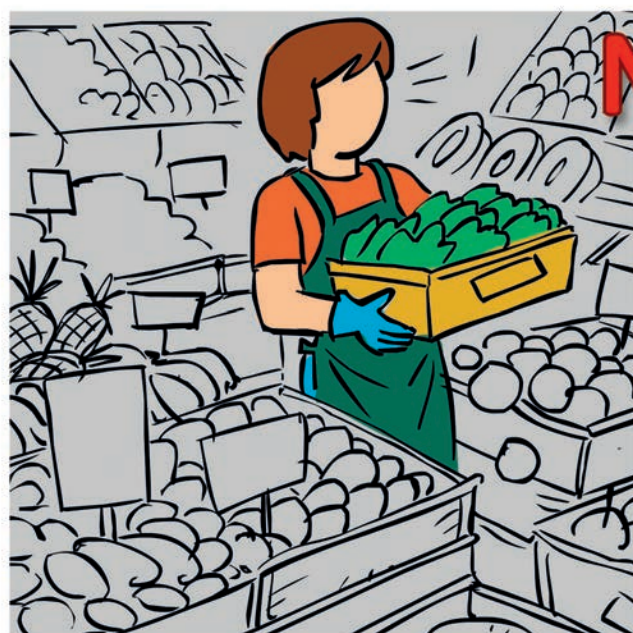


- **Ilumina las escaleras de bajada al almacén, señala los riesgos existentes y usa siempre el pasamanos.** ■

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 de frutas y verduras, así como los sacos de patatas.
- ❖ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo durante la manipulación del género.
- ❖ Son posturas adoptadas durante la realización del trabajo, que suponen que una o varias regio-



nes 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 cajas de fruta apiladas en forma de columna, por ejemplo.
- ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas, cintura y los hombros durante las operaciones de manipulación y preparación de la mercancía a comercializar.

Medidas preventivas

- ✚ Utiliza, si es posible, medios auxiliares mecánicos como las transpaletas, los apiladores o los carros para el desplazamiento de cualquier carga.
- ✚ Solicita ayuda cuando el peso de la mercancía sea excesivo, su volumen dificulte su manipulación o se deban adoptar posturas forzadas o incómodas durante el levantamiento, y no se pueda resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas en caso de disponer de ellas.
- ✚ 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. Recuerda además, que el carecer de un agarre idóneo o el riesgo de sufrir arañazos o cortes con las cajas de determinadas frutas, 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. 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 a una distancia tal que te obligue a mover los pies y no girar la cintura.



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

- ✦ 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. Así, evitarás su rotura y la caída de la mercancía.
- ✦ Procura colocar todo el género 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 elevadores, escaleras o taburetes rodantes.



■ Remontando sin usar medios auxiliares. Utiliza escalerillas, elevadores o taburetes, en su caso. ■

- ✎ 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.
- ✎ 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 las lechugas, repollos, cardos, zanahorias, etc., la limpieza y el almacenaje de los cuchillos, los cúteres o las tijeras, así como debidos al mal estado de los mismos, a su uso en tareas para los que no han sido diseñados y al efectuar la apertura de los embalajes.
- ✎ Pinchazos y cortes con clavos, astillas o grapas, al realizar las taras de producto.
- ✎ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores (codos, muñecas y hombros), por la adopción de posturas incorrectas en el corte del género, su uso de manera continuada o al trabajar con cuchillos y tijeras mal afiladas.

Medidas preventivas

- ✎ Los cuchillos, las tijeras y los cúteres, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (limpiado, cortado, apertura de flejes y envoltorios...). 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.
- ✎ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas antes de atenderle.

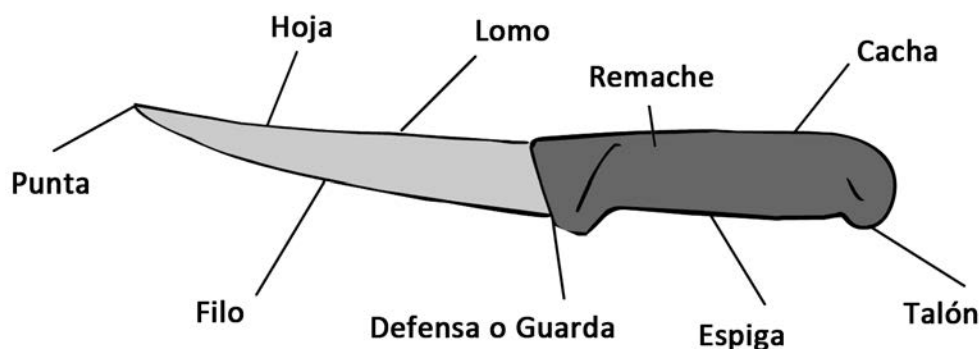


- ❖ Cuando observes alguna deficiencia en los útiles (empuñaduras, mangos antideslizantes con fisuras...), sustitúyelos o comunícalo para que sean sustituidos o reparados. Respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos y una vez llegado a esta, procede a su afilado o avisa para que se haga.
- ❖ 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. En ningún caso, los dejes debajo o entre piezas de fruta, papeles, trapos o encima de mostradores y tajos.
- ❖ Si tienes que cortar fruta y verduras, asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente, procurando mantener la mano y el brazo alineados.
- ❖ El trabajo con estos utensilios 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:
 - ✓ Mantén los codos lo más bajo posible y pegados al cuerpo.
 - ✓ La muñeca ha de estar lo más recta posible, alineando cuchillo y brazo.



Manejo de cuchillos

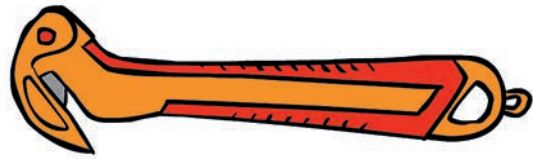
- Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar. Además, ten presente que un agarre seguro garantiza una distribución uniforme de la presión a lo largo de la palma cuando se aplica fuerza reduciendo el riesgo por sobreesfuerzos.



- 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 fruta o verdura.
- En cuanto a su limpieza, 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.
- Si utilizas la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.
- Siempre que te desplaces con un cuchillo por tu puesto de trabajo, llévalo guardado y si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o caja, déjalos en un lugar adecuado.
- 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.



cúter de seguridad con hoja retráctil por resorte.



cúter con hoja de alojamiento oculto.

Contacto con productos químicos y biológicos

Riesgos

- ❖ Exposición a productos químicos como las lejías y los detergentes durante las labores de limpieza de las instalaciones y equipos utilizados para la actividad, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación o ingestión.
- ❖ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.
- ❖ Exposición a restos de productos químicos y bacterias en la manipulación de las frutas y verduras, por proceder del campo donde se utilizan estos para la protección de las siembras y por la presencia de bacterias del suelo, polvo, agua, etc.

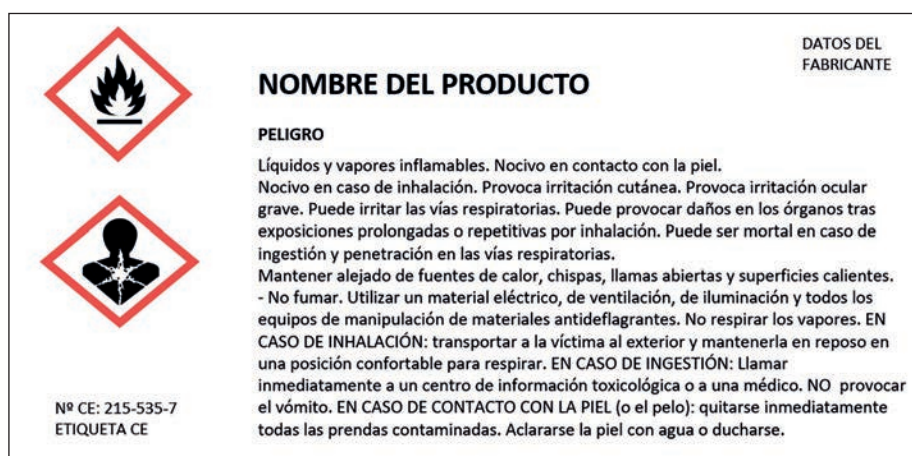
Medidas preventivas

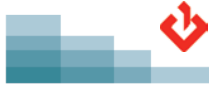
- ❖ Antes de utilizar cualquier producto químico, recuerda que debes conocer sus riesgos y las medidas preventivas específicas establecidas para cada uno de ellos en su etiquetado, y si las compras a granel o en grandes cantidades para almacenar, su ficha de seguridad.
- ❖ Utiliza siempre envases originales 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 manipulas productos químicos, frutas y verduras, o después de haberlo hecho sin haberte lavado las manos.
- ❖ En las frutas y verduras puede haber microorganismos patógenos y elementos químicos (en suelo, polvo, agua de riego...) que contaminan las frutas y verduras en sus hojas y cáscaras más externas.

Pueden llegar a las fruterías y al manipularlas sin guantes, quedan impregnadas en las manos de la persona que las manipula, por eso, es importante utilizar guantes de látex o nitrilo durante su manipulación.

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 la frutería como las vitrinas frigoríficas donde se exponen los productos o las básculas, en su caso.
- ⚡ 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 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, con riesgo de contacto con los productos químicos utilizados para limpieza y sobre aristas cortantes o zonas por las que se produzcan desplazamientos de transpaletas, en caso de disponer de alguna.
- ⚡ Si se produce un incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.



Equipos de trabajo

Riesgos

- ❖ Caídas desde las escaleras durante la ubicación o bajada de los productos de las estanterías.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de las mismas y moverlas empujándolas desde esa posición.
- ❖ Caída de objetos en su traslado por su peso excesivo, realizarlo de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

Medidas preventivas

- ❖ No uses cajas o palés para acceder a zonas elevadas y ganar altura, o durante el remontado de las cajas de fruta y verduras. Recuerda que no están preparadas para ello; pueden romperse y sufrir una caída. Emplea preferentemente escaleras.



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

- ❖ Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.). No utilices las de madera pintadas debido a la dificultad que supone para la detección de sus posibles defectos.
- ❖ 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.

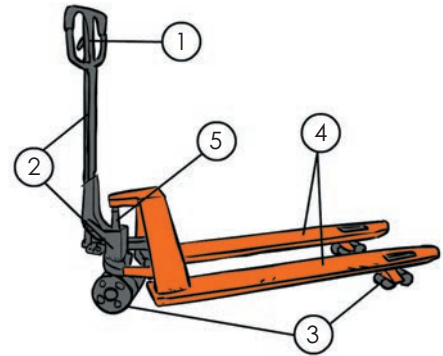
- ❏ Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera.
- ❏ Asciende y desciende agarrándote a los escalones o peldaños, y no a los largueros y siempre de frente a las mismas, sin permanecer en el último peldaño durante la realización de las tareas.



- ❏ En ningún caso, transportes cargas mientras subas o bajes por una escalera.
- ❏ Para depositar o coger las 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. Cuando la tarea consista en bajar el género, realiza de forma inversa la operación.
- ❏ Si tienes que moverla, bájate de la misma y desplázate desde el suelo. Nunca con alguien subido.
- ❏ Evita usar las escaleras de tijera como escalera de apoyo y observa que siempre esté estirada totalmente la cadena interior. Ponla de forma paralela a la estantería y lo más cercana que puedas.
- ❏ Durante su traslado, lleva la parte delantera apuntando ligeramente para abajo; procura no desplazarla de manera horizontal.
- ❏ En algunas fruterías se dispone de transpaletas y apiladores para el manejo de las cajas de fruta y verduras. Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo y utilízalos solo si has recibido el adiestramiento y las pautas necesarias.
- ❏ Antes de iniciar las tareas con una transpaleta manual, comprueba los siguientes aspectos:

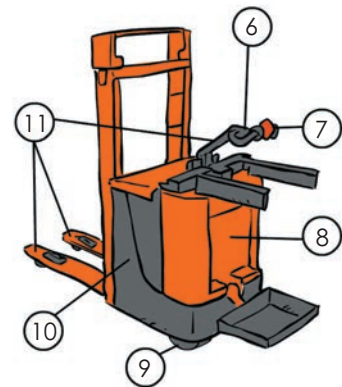


- 1 El funcionamiento del freno.
- 2 El mecanismo de elevación.
- 3 Las ruedas; su estado y que giran libremente.
- 4 La situación y limpieza de las palas y del resto de los elementos.
- 5 El mecanismo de giro.



❖ En caso de que la transpaleta sea eléctrica, debes verificar el funcionamiento de los siguientes elementos:

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



- ❖ Introduce las horquillas por la parte más estrecha del palé hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándote que están bien centradas.
- ❖ Supervisa la carga antes de realizar el desplazamiento. Controla la estabilidad de la misma, sobre todo en los giros o si ésta es muy voluminosa.
- ❖ Conduce la transpaleta tirando de ella con una mano por la empuñadora, con la palanca de control en posición neutra y siempre mirando en la dirección de la marcha.
- ❖ Adapta la velocidad a las condiciones de las instalaciones y a la carga transportada.
- ❖ Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos, así como adelantar en zonas peligrosas o de poca visibilidad.
- ❖ No utilices la máquina en superficies húmedas, deslizantes o irregulares.
- ❖ A la hora de reponer los objetos transportados, baja la transpaleta hasta que el palé toque el suelo, sacando las horquillas con cuidado de no moverlo para evitar así, un desplazamiento o una caída de la carga.

Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas

Riesgos

- ✚ La exposición laboral a ambientes fríos al acceder a las cámaras frigoríficas para reponer las frutas y verduras guardadas en dichas cámaras, 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 frutas, las verduras y demás productos que se puedan comercializar (distintos tipos de setas, hierbas aromáticas, etc.), en la forma y cuantía establecidas. Asimismo, 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.
- ✚ 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, en su caso. 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

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.*

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 frutería.
- ↪ En una frutería se realiza la recepción de las frutas y verduras, así como la preparación para su posterior comercialización.
- ↪ A continuación, se indican las tareas propias de la gestión y organización de la frutería más destacadas, una vez recibido el género:
 - ✓ Constatar que las materias primas 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.
 - ✓ Preparar y disponer los diferentes productos 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.





- ✚ En relación con las tareas de atención al público y la gestión comercial de la frutería, los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos como este, 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 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.

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.

Guantes de seguridad

- ✦ Cuando realices tareas que supongan cortar frutas y verduras, como las calabazas, los melones o las sandías, entre otros, es recomendable usar guantes de protección frente al corte de uso alimentario (norma UNE-EN 388:2016).
- ✦ Utiliza guantes de látex o nitrilo durante la manipulación de las frutas y verduras, con objeto de evitar el contacto con microorganismos patógenos y elementos químicos usados para la protección de las siembras o por la presencia de bacterias del suelo, polvo, agua, etc., que las pueden contaminar.
- ✦ Procura emplear también la protección de guantes, tanto al manipular cajas de madera para evitar cortes o pinchazos con astillas, como al manejar manojos y racimos por la presencia de insectos, gusanos o cualquier animal que pueda producirte una picadura (abejas, avispas...).
- ✦ Utiliza siempre los guantes de tu talla.



Ejercicios de estiramiento y relajación

- ↴ La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas en diversas tareas asociadas al trabajo propio de una frutería, 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).

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

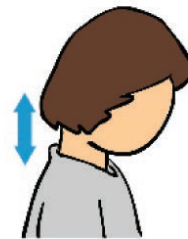
- ↴ Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.
- ↴ Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ↴ Asimismo, es importante respetar el límite del no dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.
- ↴ Al inicio a 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.



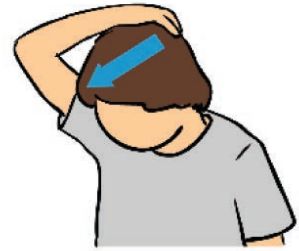
- ❖ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.
- ❖ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.
- ❖ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos 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 frutería, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.



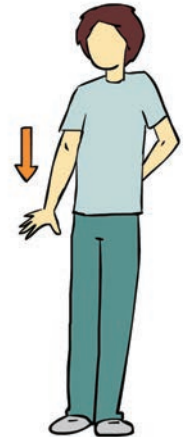
Estiramiento deltoides

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

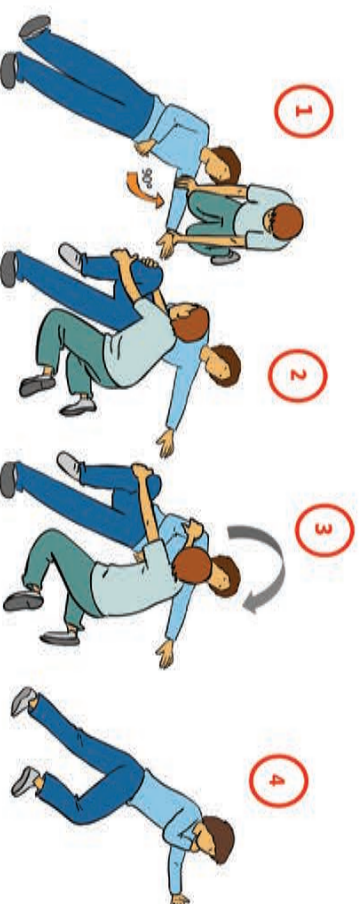
**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

PRINCIPIOS GENERALES



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

POSICIÓN DE SEGURIDAD



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

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.



HERIDAS

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



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

Notas

Edita:

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-16424-2021

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>