ASEPEYO

prevención | Buenas prácticas

Guía de buenas prácticas para el sector de mercados mayoristas alimentarios

© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.
1ª Edición, septiembre de 2022
Autor: Asepeyo
Dirección de Prevención

Fotografías Asepeyo, i-stock
Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

Ref.- R1E22316

CONTENIDO DE LA GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

PRIMERA PARTE

1. Presentación de la guía de buenas prácticas

2. Introducción a la prevención de riesgos laborales
- 2.1. ¿Qué es la prevención de riesgos laborales?
  - 2.1.1. ¿A qué denominamos trabajo?
  - 2.1.2. ¿Qué podemos entender por prevención?
- 2.2. La salud
  - 2.2.1. Concepto de salud
  - 2.2.2. Daños derivados del trabajo
- 2.3. Prevención de riesgos laborales
  - 2.3.1. ¿Qué es el sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales?
  - 2.3.2. Seguridad laboral
  - 2.3.3. Higiene industrial
  - 2.3.4. Ergonomía
  - 2.3.5. Psicosociología
  - 2.3.6. Vigilancia de la salud
  - 2.3.7. Derechos y obligaciones en prevención
  - 2.3.8. Principios de la acción preventiva
  - 2.3.9. Riesgo grave e inminente

3. Riesgos y condiciones de los puestos de trabajo
- 3.1. Ambiente laboral
- 3.2. Puestos de trabajo. Clasificaciones
  - 3.2.1. Personal administrativo
  - 3.2.2. Personal no administrativo
  - 3.2.3. Compradores
  - 3.2.4. Transportistas
  - 3.2.5. Comerciales
  - 3.2.6. Personal de mantenimiento
  - 3.2.7. Personal de limpieza
  - 3.2.8. Personal de seguridad
  - 3.2.9. Oficiales de mercado-recursos preventivos
- 3.3. Condiciones de los puestos de trabajo
  - 3.3.1. Temperatura y humedad. Ventilación
  - 3.3.2. Iluminación
  - 3.3.3. Orden y limpieza
  - 3.3.4. Señalización
- 3.4. Riesgos más comunes a los que están expuestos los trabajadores
  - 3.4.1. Riesgo de choques o golpes y aprisionamientos
  - 3.4.2. Riesgo de caídas
  - 3.4.3. Incendios
  - 3.4.4. Riesgo por exposición a contaminantes físicos
  - 3.4.5. Riesgos ergonómicos
  - 3.4.6. Riesgo por uso de equipos de trabajo e instalaciones
  - 3.4.7. Riesgos psicosociales

SEGUNDA PARTE

4. Buenas prácticas en la movilidad interna
- 4.1. Movernos de forma segura dentro de las naves
  - 4.1.1. Si utilizamos transpaletas
    - 4.1.1.1. Antes de utilizar tu transpaleta
    - 4.1.1.2. Cuando estés usando la transpaleta: Carga y descarga y circulación
  - 4.1.2. Bandas de servicio
- 4.2. Acceso y circulación por el interior de las naves
  - 4.2.1. Circulación de transpaletas automotoras y transpaletas manuales.
  - 4.2.2. Circulación de peatones

5. Buenas prácticas en la movilidad externa
- 5.1. Vehículos y carretillas elevadoras automotoras (“toritos”)
  - 5.1.1. Circulación
  - 5.1.2. Bandas de servicio
- 5.2. Transpaletas automotoras
- 5.3. Transpaletas manuales
- 5.4. Peatones
- 5.5. Estacionamiento

6. Buenas prácticas frente al riesgo psicosocial

7. Hábitos saludables

8. Equipos de protección individual
- 8.1. ¿Qué es un equipo de protección individual?
- 8.2. Utilización y mantenimiento de los equipos de protección individual
- 8.3. Uso de los equipos de protección individual

TERCERA PARTE: *FICHAS*

1. Carga/descarga
2. Estacionamiento de camiones
3. Movimiento de mercancía
4. Caminar
5. Movilidad y circulación
6. Emergencias y autoprotección
7. Almacenamiento
8. Vestuario y epi´s
9. Uso de tecnologías
10. Hábitos saludables/malas prácticas
11. Relaciones personales/sociales
12. Clima laboral
13. Higiene: pautas a seguir ante los virus

Primera parte

1. PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

Esta Guía ha sido elaborada por Asepeyo con la colaboración de Mercamadrid, SA. Va dirigida a los empresarios, gerentes y responsables de prevención de las empresas que trabajan en el ámbito de los centros de distribución al por mayor de productos alimentarios con el objetivo de que dispongan de una herramienta de información y sensibilización, con la finalidad de evitar accidentes y enfermedades profesionales mediante la integración de estas buenas prácticas a todos los niveles de la empresa y la promoción en las plantillas de trabajadores de los hábitos saludables en el trabajo.

Son actividades con movimiento muy importante de mercancías y personas con sus correspondientes vehículos y medios de transporte, en unas instalaciones características, con unos horarios especiales, para poder conseguir que el producto llegue adecuadamente a los consumidores. La Guía pretende sensibilizar y aportar herramientas y soluciones prácticas para mejorar las condiciones de seguridad y salud en el trabajo en este entorno tan característico.

Esta Guía se divide en tres partes.

- **La primera parte** desarrolla una introducción a la prevención de riesgos laborales, incidiendo en los riesgos y condiciones de los puestos de trabajo que podemos encontrar en este tipo de instalaciones.
- **La segunda parte** trata la movilidad, tanto interna como externa, los riesgos psicosociales, los hábitos saludables y los equipos de protección individual.
- **La tercera parte** consta de unas fichas de riesgos asociados y medidas preventivas de determinadas áreas y actividades que son frecuentes en este tipo de actividades.

Esta publicación está integrada dentro de las actividades de sensibilización del Plan General de Actividades Preventivas de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social y Pensiones del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

¿QUÉ ES UNA GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

Realizar nuestro trabajo, de forma segura y correcta, debería ser la única forma de poder hacerlo. Para ello existe la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, que tiene por objeto promover la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.

Esta guía pretende facilitar la integración de la Seguridad y Salud en el Trabajo dentro de unas instalaciones de una complejidad extraordinaria para la eliminación o reducción en su origen de las causas de los riesgos y reafirmar el compromiso de establecer una cultura preventiva, que es tarea de todos y todas.

Animar a las personas trabajadoras, sea cual sea su empresa, y sea cual sea el trabajo que desarrolla, a realizarlo de manera segura, cuidando de su salud y su seguridad y, por ende, la de las demás personas con las que comparte entorno laboral, es el objetivo de esta Guía, pretendiendo evitar accidentes.

Incluye aspectos como los riesgos y condiciones de los puestos de trabajo, los equipos e instalaciones, condicionamientos psicosociales y ambientales, así como los equipos de protección individual, entre otros.

El ámbito y las condiciones"en el que se desarrolla esta Guía es especial, complejo, difícil y diferente a cualquier otro “lugar de trabajo”.

En los grandes centros de distribución se reúnen las características propias, entre otras de empresas de comercio al por mayor, como son transporte, movilidad, y con los condicionantes de ser un lugar donde trabajan una cantidad muy elevada de personas que pertenecen a un gran número de empresas, algunas con sede o instalaciones dentro del entorno y otras que desconocen totalmente el mismo, y que, por ello, es necesario insistir en las buenas prácticas para que toda persona que entre, realice su actividad profesional de manera segura y saludable.

Trabajando seguros

2. INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

2.1. ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

Lo primero de todo es repasar conceptos muy básicos, y que damos por conocidos, pero que podemos no tener claros.

2.1.1. ¿A qué denominamos trabajo?

Como trabajo denominamos el conjunto de actividades, de origen manual o intelectual, que son realizadas con el objetivo de alcanzar una meta, solucionar un problema o producir bienes y servicios para atender las necesidades humanas/ animales/ vegetales.

Para poder desarrollar un trabajo, además de la persona intervienen otros factores, ya sean materiales, equipos, relaciones interpersonales, etc. que deben coordinarse para lograr un objetivo, ya sea éste un producto o servicio.

Desarrollamos nuestro trabajo con un objetivo: cumplir con nuestras necesidades básicas, prioritariamente. Al desarrollar nuestro trabajo debemos cumplir una serie de “normas sociales”, disfrutamos de unos derechos y tenemos unos deberes, estamos dentro de un “círculo” social. Inevitablemente, el desarrollo de nuestro trabajo se ve condicionado por factores relacionados con nuestro propio entorno personal, y todavía más, ampliando horizontes, limitado por condicionantes externos propios del trabajo.

De todos ellos, el más importante es el ser humano, ya que planifica, dirige, manipula, construye, elabora y mantiene el conjunto de los demás factores. Sin ti, PERSONA TRABAJADORA, el trabajo no se realizaría.

A las posibles situaciones que pueden causar disfunción entre estos factores se les denomina Riesgos y las posibles consecuencias reciben distintos nombres, según sea el factor afectado (accidente, enfermedad, avería, contaminación, etc.).

2.1.2. ¿Qué podemos entender por prevención?

Prevención es el conjunto de actividades o medidas adoptadas en una empresa (o previstas), con el fin de evitar o disminuir los riesgos laborales, que son aquéllos que se derivan de la realización de los diversos trabajos que implican las actividades de la empresa.

Trabajamos para alcanzar el objetivo sin traumas

2.2. LA SALUD

Definido el concepto de trabajo, un concepto que adquiere vital importancia es el de SALUD.

2.2.1. Concepto de salud

¿Cómo define la OMS la salud?

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Salud en el ámbito laboral

SALUD, teniendo en cuenta el factor laboral, sabiendo que dedicamos un tercio de nuestro día al trabajo, añadiremos a la definición, la ausencia de factores que puedan causar menoscabo de la integridad física o psíquica.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, que implica la reducción y/o eliminación de los factores de riesgo dentro del centro de trabajo. Y, más concretamente, en el puesto de trabajo y en las tareas que realiza el/la trabajador/a en concreto. Por lo que se tienen en cuenta las condiciones de trabajo y la organización del mismo.

Para poder llegar a esto es muy importante desarrollar una correcta Vigilancia de la Salud, con el objetivo de tener un seguimiento del estado de salud de cada uno/a de los/as trabajadores/ as, con el fin de detectar signos de alteraciones derivadas del trabajo y aconsejar medidas para reducir la probabilidad de daño y/o de evitación del mismo.

Esta actividad debe ser desarrollada por personal sanitario con competencia técnica, formación y capacidad acreditada, tal como se especifica en el Art. 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

2.2.2. Daños derivados del trabajo

Entre los efectos negativos que el trabajo puede tener para la salud, los accidentes son los indicadores inmediatos y más evidentes de unas malas condiciones laborales.
La definición legal en España de accidente de trabajo es la que da la Ley General de la Seguridad Social:

“Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”.

A partir del año 2003, el RD 1273/2003 pasa a considerar como accidente de trabajo el que el trabajador autónomo sufre como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su propia cuenta, siempre y cuando no medie imprudencia por su parte.

El concepto de enfermedad profesional viene dado por el artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social:

Enfermedad profesional es toda aquella "contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades especificadas en el cuadro aprobado en las disposiciones de desarrollo de esta Ley y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional".

Accidente de trabajo

- Los que sufra la persona trabajadora al ir o volver del lugar de trabajo (in itinere).
- Los que sufra la persona trabajadora con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejerciten las funciones propias de dichos cargos.
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aún siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute la persona en cumplimiento de las órdenes de la empresa o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la misma.
- Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.
- Las enfermedades que no estén incluidas en el cuadro de enfermedades profesionales, que contraiga el trabajador/a con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.
- Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador/a, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.
- Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en el que se haya situado al paciente para su curación.

Enfermedades Profesionales

En el Real Decreto 1299/2006 se puede ver el cuadro de enfermedades profesionales.

Son dos los requisitos que se requieren para considerar una enfermedad como enfermedad profesional:

- Relación causa – efecto.
- Que dicha enfermedad se encuentre recogida en el cuadro de enfermedades profesionales del Real Decreto 1299/2006.

Existen una serie de factores que intervienen en la aparición de las enfermedades profesionales:

- Concentración del agente contaminante.
- El tiempo de exposición.
- El factor humano.
- La presencia de varios contaminantes al mismo tiempo.

2.3. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

2.3.1. ¿Qué es el sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales?

Conjunto de medidas adoptadas en una empresa de forma sistematizada con el fin de poder identificar, evaluar, y controlar los riesgos para la seguridad y la salud de los/as trabajadores/as; en definitiva, un sistema que permita gestionar los riesgos que pudieran surgir en una empresa.

Para poder gestionar los diferentes riesgos, la Prevención de Riesgos Laborales emplea varias técnicas que se complementan entre ellas para poder actuar sobre los riesgos antes que pudieran materializarse sus consecuencias.

Estas técnicas preventivas que se utilizan son:

- Seguridad laboral
- Higiene industrial
- Ergonomía
- Psicosociología
- Vigilancia de la salud

Es interesante conocer en qué consisten para poder entender qué significa la Prevención de Riesgos cuando realizamos nuestro trabajo. Por eso, explicamos brevemente cada una de ellas.

2.3.2. Seguridad laboral

Es una técnica que trata de las medidas a adoptar para controlar los riesgos, cuyo origen radica en la existencia de factores técnicos, por sí solos o a veces en combinación con el comportamiento humano, atribuibles exclusivamente al diseño y características de los equipos e instalaciones y que afectan a la integridad física de los/as trabajadores/as.

La Seguridad laboral trata de mejorar la interrelación entre el ser humano y los equipos de trabajo, intentando que éstos no puedan generar riesgos en condiciones normales de operación.

2.3.3. Higiene industrial

Es una técnica que trata de prevenir las enfermedades o trastornos de salud debidas a la presencia de contaminantes químicos (polvos, humos, vapores, etc.), físicos (ruido, vibraciones, radiaciones, etc.) o biológicos (virus, bacterias, etc.) en el centro de trabajo.

La Higiene industrial trata, sobre todo, de identificar, evaluar y controlar los contaminantes empleados en un centro de trabajo, y que se encuentran presentes en el medio ambiente, para intentar prever los posibles efectos sobre la salud que pudieran presentarse a largo plazo para los/as trabajadores/as.

2.3.4. Ergonomía

La Ergonomía se puede definir como la disciplina que persigue adecuar el puesto de trabajo a la persona.

La Ergonomía es, quizás, la más amplia de las disciplinas preventivas, pues trata de la interrelación entre todos los factores que constituyen el trabajo, considerándose como un todo único, cuyo centro es el ser humano, al que hay que mantener en las mejores condiciones posibles de seguridad y bienestar, logrando un compromiso entre la persona y las exigencias del trabajo.

2.3.5. Psicosociología

El desarrollo de la prevención, con la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y el RD 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención, ha propiciado una mayor atención sobre enfoques científicos complementarios a los conceptos tradicionales de la Seguridad y la Higiene en el Trabajo. Entre estos nuevos enfoques, que han aportado una visión más multidisciplinar a la prevención, podemos mencionar la Psicosociología. Ésta parte de la visión conjunta de dos disciplinas que estudian el comportamiento humano desde distintos puntos de vista: la Psicología y la Sociología.

La Psicosociología podría definirse como el análisis de los factores psicosociales en el entorno laboral que pueden generar actos inseguros e insatisfacción laboral, con la finalidad de aplicar las medidas de control que puedan evitarlos o reducirlos.

Los factores de riesgo psicosocial se definen como aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del/a trabajador/a.

Esta definición se traduce en los tres grandes grupos de factores:

- Factores de Naturaleza Psicosocial
- Factores de la Organización del Trabajo
- Factores de Naturaleza Individual

Los factores psicosociales tienen repercusión sobre la salud de las personas trabajadoras, sobre la satisfacción en el trabajo y, lógicamente, sobre el rendimiento en el trabajo. Las repercusiones en estos tres ámbitos pueden ocasionar consecuencias individuales (alteraciones emocionales, cognitivas, del comportamiento y/o psicosomáticas) y consecuencias organizacionales (siniestralidad, absentismo, bajo rendimiento, clima laboral negativo, …).

2.3.6. Vigilancia de la salud

La Vigilancia de la salud es una de las disciplinas de la medicina del trabajo que se enmarca dentro de las especialidades que se encargan de la prevención de riesgos laborales. Ésta abarca el reconocimiento médico y las actuaciones relativas a programación y planificación, programa de vacunaciones, análisis estadístico y memoria anual.

Por tanto, se puede definir como el conjunto de actuaciones sanitarias aplicadas a la población laboral para evaluar, controlar su estado de salud y realizar su seguimiento.

En cumplimiento del deber de protección, deberá garantizar a las personas trabajadoras la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

- **Derecho de las personas trabajadoras:** La persona trabajadora tiene derecho a la misma y, además, a que se realice con una serie de garantías: voluntariedad, consentimiento, proporcionalidad de las pruebas, derecho a la información, intimidad y dignidad de la persona, confidencialidad y no discriminación.
- **Obligaciones una vez extinguida la relación laboral:** La vigilancia de la salud de las personas trabajadoras habrá de extenderse más allá del período de vigencia del contrato laboral en aquellos casos en los que los síntomas de una enfermedad pueden aparecer una vez finalizada la exposición.

- **Evaluación de la salud:** La vigilancia debe ser periódica, debiendo valorar las situaciones particulares de las personas trabajadoras (personas trabajadoras especialmente sensibles, menores, mujeres embarazadas…). Será obligatorio realizar reconocimientos médicos previos cuando las personas trabajadoras vayan a ocupar un puesto con riesgo de enfermedad profesional.

2.3.7. DERECHOS Y OBLIGACIONES EN PREVENCIÓN

Todos estos derechos y obligaciones pueden resumirse, según establece el Art. 14 de la Ley de Prevención, de la siguiente manera: Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Correlativamente, el empresario tiene el deber de garantizar dicha protección y cumplir las obligaciones de la normativa sobre prevención de riesgos laborales

SON DEBERES DE LA EMPRESA	· Integrar la prevención en el sistema general de gestión de la empresa a través de la aplicación e implantación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
	· Realizar una evaluación inicial de los riesgos existentes.
	· Planificar las acciones preventivas que resultan de la evaluación inicial, de forma que abarquen todas las actividades de la empresa, y se realicen por todos los niveles jerárquicos.
	· Actualizar la evaluación inicial cada vez que cambien las condiciones de trabajo o se adopten nuevos equipos, materiales o tecnologías.
	· Adecuar los equipos de trabajo a la normativa vigente, para garantizar que no crearán riesgos.
	· Suministrar los equipos de protección individual necesarios para los trabajos y velar por su uso efectivo.
	· Informar, de forma periódica, acerca de los riesgos existentes y las medidas preventivas adoptadas para su control, así como de las actuaciones a observar en caso de emergencia.
SON DEBERES DE LOS/AS TRABAJADORES/AS	· Usar adecuadamente los equipos, máquinas, herramientas, materiales y productos peligrosos, siguiendo las instrucciones establecidas.
	· Usar correctamente los medios y equipos de protección, individual o colectiva, facilitados por la empresa.
	· No anular y utilizar correctamente los dispositivos de protección y seguridad que se instalen en los equipos y lugares de trabajo.
	· Informar de inmediato a su superior jerárquico y al Delegado de Prevención, de las situaciones que, a su juicio, pueden ser origen de riesgos para la seguridad y la salud.
	· Contribuir al cumplimiento de las normas y disposiciones legales establecidas.
	· Cooperar con el empresario para garantizar entre todos que las condiciones de trabajo sean seguras.

Para mejorar los niveles de protección alcanzados, se deberá disponer de un marco que fomente la consulta y participación de todos los estamentos de la empresa en las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud.

- Establecer los órganos de representación de los trabajadores/as que la Ley reconoce (Delegados de Prevención, Comités de Seguridad y Salud, etc.).
- Garantizar la formación necesaria en cuanto a Prevención, de forma que alcance a todos los trabajadores, sobre todo en lo que afecta a sus puestos de trabajo.
- Establecer un plan de emergencia, que analice las posibles situaciones, especifique los medios necesarios para su control y defina las actuaciones a emprender cuando se presente la emergencia.
- Garantizar la vigilancia periódica del estado de salud de todos y cada una de las personas trabajadoras, en función de los riesgos inherentes, respetando siempre el derecho a la intimidad.
- Garantizar el mismo nivel de protección a los trabajadores/as con relaciones de trabajo temporal, o en situación de cesión por empresas de trabajo temporal, que a los trabajadores/as con contrato indefinido.
- Establecer medios de coordinación para informar de los riesgos existentes y de las medidas preventivas a los trabajadores/as de empresas de contrata, y para controlar la adopción y observancia de las mismas, siendo el empresario principal o titular del centro de trabajo el responsable de todo ello.
- Garantizar la protección necesaria a los trabajadores/as especialmente sensibles, a las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, y a los menores de 18 años (caso de que se incorporaran al trabajo).
- Elaborar y conservar los registros y documentación que atestigüen la evaluación actualizada de riesgos, las medidas de prevención adoptadas y su planificación, los equipos de protección individual definidos, los controles periódicos de las condiciones de trabajo, la realización de la vigilancia de la salud y la relación de accidentes laborales y enfermedades profesionales habidos, así como la determinación de sus causas.

Asimismo, los trabajadores deben velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que puede afectar su actividad profesional, mediante el cumplimiento inexcusable de las medidas que en cada caso sean adoptadas.

2.3.8. Principios de la acción preventiva

Conforme a todo lo anterior, la utilización de las técnicas citadas debe integrarse en la gestión global de la empresa a través de un Sistema de Gestión de la Prevención.

La forma de aplicación y la estructura de dicho sistema es competencia del/de la empresario/a, que deberá estructurarlo de forma que garantice en todo momento la seguridad y salud de las personas trabajadoras a su servicio, tal y como se establece en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (arts. 14 a 29).

Ahí se desarrollan los principios generales de prevención según los cuales el/la empresario/a debe estructurar las acciones preventivas a través del Sistema de Prevención que haya establecido.

Estos principios son los siguientes:

- Evitar los riesgos en los puestos de trabajo.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

Para desarrollar y aplicar estos principios se necesita la colaboración estrecha entre el/la empresario/a y las personas trabajadoras.

2.3.9. Riesgo grave e inminente

Todo lo dicho anteriormente será de aplicación prioritaria en el caso de presentarse una situación de riesgo grave e inminente (LPRL, art. 4.4.) entendiendo como tal a aquél que es muy probable que se materialice en un futuro inmediato y cuyas consecuencias pueden suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

En caso de presentarse una de estas situaciones, el empresario está obligado a:

- Informar lo antes posible a todos los trabajadores/as afectados acerca de la existencia de dicha situación y de las medidas adoptadas o que, en su caso, deban adoptarse en materia de protección.
- Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, los trabajadores puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo.
- Disponer lo necesario para que el trabajador/a que no pudiera ponerse en contacto con su superior jerárquico, ante una situación de peligro grave e inminente para su seguridad, la de otros trabajadores/as o la de terceros a la empresa, esté en condiciones, habida cuenta de sus conocimientos y de los medios técnicos puestos a su disposición, de adoptar las medidas necesarias para evitar las consecuencias de dicho peligro.

Cuando el trabajador/a considere que una actividad entrañe una situación de riesgo grave e inminente, tendrá derecho a interrumpir su actividad, debiendo informar de forma inmediata a su superior.

En el caso en que el trabajador/a no pudiera ponerse en contacto con su superior, deberá disponer de los medios necesarios para que el trabajador pueda adoptar las medidas necesarias para evitar las consecuencias de dicha situación.

En caso de que, ante una comunicación de riesgo grave e inminente, el empresario no adopte o no permita adoptar las medidas necesarias de forma urgente, la representación de los trabajadores/as podrán acordar, por mayoría de sus miembros, la paralización de la actividad afectada, en tanto no se corrija la situación. El

acuerdo se comunicará de inmediato a la empresa y a la autoridad laboral, que en un plazo de veinticuatro horas dictaminará sobre el asunto.

Cumple las medidas preventivas, no te arriesgues.

3. RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

La mayoría de las personas usuarias de las instalaciones son trabajadoras y trabajadores que pertenecen a muchas de las empresas que operan dentro del mercado, o a empresas que no pertenecen a él pero que transportan mercancías, así como la prestación de otros servicios. Por ello, además de los riesgos a los que están expuestos en sus respectivas empresas, deben tener en consideración que pueden estar expuestos a los mismos riesgos.

3.1. AMBIENTE LABORAL

Como punto de inicio, es interesante conocer un concepto básico, como es el denominado ambiente laboral.

Se entiende por ambiente laboral el conjunto de factores que afectan a la situación de las personas trabajadoras en el puesto de trabajo. Si las condiciones en el lugar del trabajo no son adecuadas, las personas trabajadoras desarrollarán su actividad profesional en un medio ambiente laboral que puede llegar a deteriorar su salud.

El RD 486/1997 trata sobre las condiciones ambientales mínimas que deben reunir los lugares de trabajo, estableciendo que no deben suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

El objetivo de esta Guía de Buenas Prácticas es que los trabajadores y trabajadoras puedan desarrollar su actividad profesional en unas condiciones óptimas de seguridad y salud.

3.2. PUESTOS DE TRABAJO. CLASIFICACIONES

Para la clasificación de los puestos de trabajo se ha tratado de sintetizar y generalizar, denominando puestos tipo, basándonos en la experiencia, consulta de empresas y, por supuesto, a los convenidos correspondientes de los sectores que operan dentro de las instalaciones.

3.2.1. Personal administrativo

Debe distinguirse aquí entre el personal que trabaja en la atención al cliente y el interno.

La atención al cliente exige atender cantidad de información distinta y elaborar una respuesta en breve tiempo, lo que puede producir el desbordamiento de la capacidad de respuesta de las personas. La carga mental puede ser un problema para las personas que recepcionan mercancía o que le dan salida. La carga física por la permanencia en pie, en posición casi estática, también puede ser importante.

Dentro del mercado, este personal puede encontrarse fundamentalmente como peatón, con los riesgos que conlleva la movilidad.

3.2.2. Personal no administrativo

En los establecimientos del mercado, la labor de las personas no administrativas es fundamental. Es en la categoría donde se encuentran el mayor número de personas (que permanecen la mayor parte de su jornada en la instalación), y donde se opera a veces en condiciones adversas, y se manejan herramientas o aparatos peligrosos (transpaletas manuales, transpaletas automotoras,…).

Estas personas trabajadoras se pueden encontrar por toda la instalación.

Las personas que trabajan en labores no administrativas abarcan desde vendedoras y vendedores, las personas empleadas como mozos, conductoras y conductores, conductoras y conductores que realizan labores de reparto. Estas personas que realizan labores no administrativas deben clasificar, mover, y colocar la mercancía, dentro de sus propias instalaciones, en las zonas comunes, y en los muelles de carga y descarga, haciendo uso de las herramientas antes nombradas.

Los riesgos más habituales para esta plantilla dentro de las zonas comunes son:

- Accidentes con herramientas de transporte.
- Choques y golpes (en la recepción, almacenamiento y manipulación de las mercancías).
- Resbalones y caídas (suelos resbaladizos).

3.2.3. Compradoras y compradores

Son personas trabajadoras que pasan entre 2 y 5 horas aproximadamente en las instalaciones y que tienen un papel muy importante como peatones y conductores/ as de vehículos dentro de las instalaciones.

Los problemas más frecuentes son:

- Fatiga física y mental: debida a la prisa, precipitación, horarios (que pueden ser nocturnos).
- En algunos casos problemas térmicos, de iluminación y de ruido.

3.2.4. Transportistas

Se trata, en general, de personas trabajadoras que llevan vehículos variados, fundamentalmente furgonetas y camiones de gran tonelaje. Conducen muchas horas, y el cansancio y la fatiga son uno de los riesgos más importantes a los que están expuestos.

Pueden ser personas trabajadoras que utilicen, además, transpaletas.

3.2.5. Comerciales

Personas trabajadoras que, por su trabajo, pueden encontrarse en vehículos (fundamentalmente turismos) y como peatón.

Dedican muchas horas a las relaciones interpersonales, pueden sufrir cansancio físico y mental.

3.2.6. Personal de mantenimiento

Suele ser personal polivalente pero especializado en trabajos en las instalaciones técnicas de los propios centros. Tiene un manejo de herramientas muy variadas, el trabajo en los distintos lugares donde se encuentran los equipos técnicos (cuartos de calderas en sótanos, torres de refrigeración en azoteas, máquinas de la cocina, etc.) son algunos de los riesgos para este personal. En general, mientras que la actividad de mantenimiento suele estar programada, las averías, imprevistas por su propia naturaleza, añaden a los riesgos habituales, los de la precipitación, posiciones forzadas y sobreesfuerzos, entre otros.

Estas personas pueden realizar sus labores caminando o en vehículo.

3.2.7. Personal de limpieza

Personas dedicadas a la limpieza y recogida de residuos. Sus tareas suelen estar programadas, y se distribuyen por todas instalaciones. Los riesgos inherentes a estos puestos de trabajo son posiciones forzadas y sobreesfuerzos, entre otros.

Estas personas pueden realizar sus labores caminando o en vehículo.

3.2.8. Personal de seguridad

Personas dedicadas a la seguridad de todo el espacio.

Dentro de las instalaciones, estas personas pueden realizar sus labores caminando o en vehículo.

3.2.9. Oficiales de Mercado – Recursos Preventivos

La presencia de recurso preventivo tiene como finalidad vigilar el cumplimiento de las actividades preventivas en relación con los riesgos derivados de la situación que determine su necesidad para conseguir un adecuado control de dichos riesgos.

Dicha vigilancia se concretará en:

- Comprobar la eficacia de las actividades preventivas previstas en la planificación.
- La adecuación de tales actividades a los riesgos que pretenden prevenirse o la aparición de riesgos no previstos y derivados de la situación que determine la necesidad de la presencia de recursos preventivos.

Como oficiales de mercados sus labores serán las establecidas y determinadas en las normas vigentes, destacando:

- Los reglamentos de funcionamiento de los mercados centrales.
- Los protocolos de actuación y aplicación vigentes, recalcando:
  - Control y seguimiento de la limpieza de mercados, control de residuos y vertidos.
  - Control y seguimiento de las deficiencias en las naves.
  - Seguimiento, del funcionamiento de la descarga de camiones, revisión de la entrada de mercancías, toma de precios e informes.
  - Ordenación de zonas comunes, identificaciones.
  - Atención de usuarios y correspondencia.
  - Obras y situaciones de emergencia.
  - Colaboración de organismos oficiales, visitas a las instalaciones.
  - Gestión de subproductos.
  - Actas de denuncia.
  - Seguimiento del cumplimiento de la normativa de movilidad interior.
  - Cierre y apertura de los mercados para la entrada de detallistas.

Estas personas pueden realizar sus labores caminando o en vehículo.

3.3. CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

3.3.1. Temperatura y humedad. Ventilación

En los lugares de trabajo debe mantenerse el ambiente en unos límites de temperatura y humedad para que puedan realizarse los trabajos de forma confortable. (Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo).

TEMPERATURA	Locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares	17 – 27ºC
	Locales donde se realicen trabajos ligeros	14 – 25ºC
HUMEDAD RELATIVA	Lugares en general	30 – 70 %
	Lugares donde exista riesgo por electricidad estática	Mínimo 50 %

Sin perjuicio de lo dispuesto en relación a la ventilación de determinados locales, el RD 1751/1998, de 31 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas de los Edificios (RITE), modificado por el Real Decreto 178/2021, de 23 de marzo, que establece que la renovación del aire de los locales se haga de acuerdo con la norma UNE-EN 13779:2008.

3.3.2. Iluminación

La iluminación, ya sea por exceso como por defecto, puede provocar accidentes.

En su Anexo IV, El RD 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, propone los siguientes niveles mínimos de iluminación.

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO	NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)
Zonas donde se ejecutan tareas con:	
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	150
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

Debe emplearse de forma prioritaria la iluminación natural a la artificial.

En caso de utilizar iluminación artificial, es recomendable emplear la general frente a la localizada, utilizando esta última para zonas o tareas que precisen niveles elevados de iluminación.

Es necesario disponer de alumbrado de emergencia.

3.3.3. Orden y limpieza

El mantenimiento del orden y la limpieza en un centro de trabajo tiene una gran influencia en la generación de accidentes.

MÉTODOS SEGUROS DE APILAMIENTO	Cuando deban apilarse materiales deberán tenerse en cuenta diversos aspectos, tales como la altura de la pila, su ubicación, la carga permitida, etc.
	Es preferible, siempre que sea posible, el uso de medios mecánicos para el apilamiento.
UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS	Todas las herramientas, utensilios de corte, etc. deben mantenerse siempre perfectamente ordenados.
RETIRADA DE DESPERDICIOS Y DESECHOS	Cuando se produzcan desperdicios y desechos, estos deberán almacenarse en un lugar separado y en recipientes higiénicos; es decir, en recipientes de fácil limpieza.
	Además debe tenerse en cuenta que, de forma anticipada, se puede prever en qué lugar y cuántos desperdicios se van a producir, de forma que hayan podido adoptar medidas para poder retirarlos.
GOTERAS, CHARCOS	Las goteras producen charcos que pueden causar resbalones que ocasionan lesiones por caídas. Es necesario evitar estos charcos. Una vez se limpie el suelo, deberán colocarse barreras o indicarlo con avisos de precaución.
MARCADO DE PASILLOS Y ZONAS DE ALMACENAMIENTO	Las señalizaciones de pasillos son una gran ayuda para poder mantener el orden y la limpieza. Deben marcarse los pasillos destinados al tránsito y delimitar las zonas destinadas al almacenamiento.
	Debe informarse de la prohibición de almacenar o apilar, aunque sea de forma momentánea, fuera de las zonas marcadas para dicho fin.

3.3.4. Señalización

El RD 485/1997, de 14 de abril, establece las disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en los centros de trabajo.

Objetivo de la señalización

Llamar la atención, lo más rápido posible, sobre objetivos o situaciones que pueden provocar peligros. También se emplea para indicar la ubicación de elementos de seguridad importantes.

Haremos mención, exclusivamente, a la señalización óptica, no contemplando otro tipo de señalizaciones, como la acústica por ejemplo.

La señalización se realiza mediante el empleo de señales que, a través de la combinación de una forma geométrica, un color y un símbolo, proporciona una información específica.

Como hemos indicado, tres son las características básicas de una señalización:

- Color: El color debe llamar la atención e indica la existencia de un peligro, etc.
- Forma geométrica: Para evitar algunos inconvenientes que tienen ciertas personas para percibir los diferentes colores, las señales se ayudan de unas formas establecidas unidas a un color predeterminado.
- Símbolos: Como complemento a las dos anteriores, se emplearán ciertos símbolos en el interior de la forma geométrica.

En el RD 485/1997, pueden verse las diferentes señales, ya sean de advertencia, prohibición, obligación o información.

3.4. RIESGOS MÁS COMUNES A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS LOS TRABAJADORES

3.4.1. Riesgo de choques o golpes y aprisionamientos

Los accidentes casi siempre implican contactos inesperados entre personas y objetos, substancias, o exposición a condiciones ambientales anómalas. Basándonos en la experiencia de los accidentes ocurridos se pueden dar una serie de recomendaciones que ayudarán a que no se repitan.

Atrapamiento en zonas de carga y descarga

Existe el riesgo de aplastamiento entre vehículos o contra los muelles de carga y descarga.

Se recomienda:

- Evitar la presencia de peatones en el bajo muelle.
- Para subir y bajar del muelle se deberán usar las vías, rampas de acceso para peatones, habilitadas para dicha función, no subir y bajar saltando del muelle.
- En las maniobras de aproximación al muelle de carga y descarga asegúrese de que no se interponen personas u otros vehículos entre su vehículo y la vertical del muelle.
- Usar chaleco reflectante o prendas de alta visibilidad.

Choques/golpes/atrapamientos contra objetos móviles e inmóviles caídas de objetos desprendidos

Es el que tiene lugar cuando un/a trabajador/a entra en contacto con un objeto, ya sea fijo o móvil, como puede ser una máquina, un vehículo, una tubería, una puerta, etc. o también al pisar sobre cualquier tipo de objeto (cajas, envases, desperdicios, botellas, etc.) en lugares donde falta orden y limpieza.

Cuando se usa la transpaleta manual puede producirse caída o desprendimiento de la carga transportada.

También el mal uso de la transpaleta puede provocar golpes o atrapamientos, al/a trabajador/a que la está usando o a otros/as trabajadores/as.

Por ello se recomienda:

- El almacenamiento de productos no invadirá las superficies de tránsito.
- No se debe circular con las puertas del vehículo abiertas.
- No circular, no estacionar y no realizar maniobras con la plataforma abatible de su vehículo bajada.
- Utilizar calzado de seguridad con puntera reforzada.
- Se debe tener cuidado en los cruces y esquinas, para no golpear a otros/as usuarios/as. Avisar de la presencia, y prestar especial atención a la estabilidad de la carga en los giros.
- Las transpaletas automotoras y manuales y los peatones deben transitar por las respectivas zonas de uso preferente al efecto respetando, en todo momento, los sentidos de circulación establecidos.
- La circulación de las transpaletas automotoras y manuales por las zonas de tránsito obligatorio establecidas en el INTERIOR, en los muelles de carga y descarga en toda su extensión y rampas de acceso, se realizará siempre con las personas DESPLAZÁNDOSE A PIE y a la VELOCIDAD DE UN PEATÓN CAMINANDO.
- Para ser visto es obligatorio el uso de chaleco reflectante.

3.4.2. Riesgo de caídas

Los accidentes por caída de personas pueden clasificarse en dos grandes grupos: caídas al mismo nivel y caídas a distinto nivel o caídas desde altura. Las caídas al mismo nivel producen más accidentes que las caídas a distinto nivel o desde altura, pero estas últimas tienen consecuencias más graves.

Caídas al mismo nivel

El accidente por caída al mismo nivel se produce cuando la persona cae al suelo, debido por ejemplo a tropezones, resbalones, empujones, etc.

No se les suele dar mucha importancia a las caídas al mismo nivel, ya que sus consecuencias no son tan graves como las caídas desde altura. Suelen estar en el origen de muchos accidentes graves.

Causas frecuentes:

- Los suelos sucios o resbaladizos.
- La existencia de obstáculos en los lugares de paso o en los accesos.
- La existencia de equipos o útiles de trabajo y de residuos sobre el pavimento.
- La falta o deficiente iluminación.
- Los suelos irregulares o con aberturas.

Recomendaciones habituales:

- Caminar despacio y sin correr, provistos de calzado antideslizante.
- Eliminar los obstáculos en pasillos y escaleras (objetos o piezas abandonadas, cajas mal almacenadas...).
- Las zonas de circulación de trabajadores/as y clientes (pasillos, salas y escaleras) permanecerán limpias de suciedad y libres de obstáculos contra los que se pueda tropezar.
- Reparar inmediatamente los suelos que no estén en condiciones.
- Para evitar caídas se debe mirar siempre en la misma dirección en que se camina y circular a velocidades moderadas. Asimismo, es imprudente correr sobre superficies resbaladizas o en rampas.
- Colocar barreras o avisos de precaución cuando se esté limpiando una zona concreta.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada.

Caídas a distinto nivel o desde altura

El accidente por caída a distinto nivel es el que se produce cuando una persona cae a un nivel inferior a aquél en el que está trabajando. Ejemplos de este tipo de caída son la caída desde una escalera, desde lo alto de la caja de una furgoneta de reparto, etc.

Causas frecuentes:

- Escaleras.
- Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- Almacenamientos elevados.
- Huecos o aberturas en el piso.
- Distintos niveles en las salas de trabajo.

Para disminuir el número de accidentes producidos por caídas a distinto nivel debe realizarse un mantenimiento de las instalaciones, así como una inspección para detectar las condiciones peligrosas con el fin de corregirlas posteriormente.

Recomendaciones habituales:

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Cuando se suba o se baje de una escalera de mano deberá hacerse siempre de frente a ella, agarrándose con las dos manos a la escalera. Si fuera necesario llevar herramientasu otros objetos, deberán transportarse en bolsas adecuadas colgadas en bandolera.
- En caso de necesitar alcanzar algún objeto que no esté al alcance, deberá desplazarse la escalera a una distancia cercana del objeto.
- Las escaleras dispondrán de tacos de goma antideslizantes en la parte inferior y unos dispositivos de enganche en la parte superior.
- Verificar que la escalera no tiene desperfectos y está bien apoyada al suelo formando un ángulo de 75 grados con la horizontal.
- Nunca deben colocarse las escaleras frente a puertas, ya que éstas pueden abrirse y provocar la caída de la persona trabajadora.
- Cuando se deba alcanzar algún objeto o lugar en altura, emplear un equipo adecuado, nunca utilizar sillas, carretillas, transpaletas o cajones, ya que esto incrementa el riesgo de sufrir un accidente.
- Se deben tapar y proteger todos los huecos o aberturas.
- Se utilizarán sistemas de protección anticaída siempre que exista riesgo de caída a distinto nivel (especialmente cuando sea superior a 2 metros, por ejemplo por tareas de mantenimiento o reparación a cubierta).

Caídas de objetos en manipulación o desprendidos

Suele ocurrir cuando se realiza un almacenamiento o apilamiento incorrecto de cargas.

Recomendaciones habituales:

- Mantener la uniformidad de la carga, disposición neutra y estable.
- Deben disponerse los productos sobre elementos normalizados, tipo europalets, con cantoneras que resistan la carga depositada sin deformarse y que permitan el almacenamiento y traslado seguro.

Caídas desde el muelle de carga

Se produce cuando se circula en las proximidades del borde de la plataforma de carga.

Recomendaciones habituales:

- Evitar el tránsito por el borde del muelle hasta que no estén los vehículos estacionados en el mismo.
- Prestar atención a la señalización horizontal de caída en altura de los muelles de carga y descarga y mantener siempre una distancia suficiente con la vertical del mismo.
- Está prohibido saltar la vertical de los muelles.

3.4.3. Incendios

En las instalaciones podemos observar que contienen una gran cantidad de material combustible (cajas, papeles, trapos, etc.).

También se puede producir la obstaculización de medios de extinción y las vías de evacuación.

Por último, debido a la variedad de trabajadores/as que existen, pueden no existir conocimientos de las consignas que se deben adoptar en caso de incendio.

Por ello, lo más adecuado para la seguridad de todos es:

- Mantener en todo momento despejado el acceso a los equipos de extinción contra incendios.
- Eliminar los materiales combustibles innecesarios, mejorando el orden y la limpieza.
- No estacionar vehículos, no entorpecer o almacenar en lugares que impidan el acceso a los medios de protección contra incendios, extintores, pulsadores, hidrantes de protección contra incendios, ni en accesos a instalaciones eléctricas, etc.
- No obstruir con materiales almacenados los medios de protección, las vías de evacuación, las salidas de emergencia y los cuadros eléctricos. Recordar que deben estar siempre accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Conservar el lugar de trabajo limpio y ordenado. La suciedad, los derrames de líquidos combustibles y los materiales como el papel y el cartón son fácilmente origen de incendios.
- EN CASO DE INCENDIO O EMERGENCIA: siga las indicaciones de AUTOPROTECCIÓN.

Antes de que ocurra un incendio todo el mundo debe saber dónde se encuentran los extintores, mangueras, etc., así como los diferentes tipos de extintores existentes y su modo de empleo.

En el momento en que ocurra el fuego, la persona que lo descubra debe accionar la alarma y ponerse a disposición de la persona responsable.

Una vez extinguido el fuego, deberán comenzar las tareas de salvamento y limpieza. En este caso, nunca hay que olvidar que debe informarse a los responsables de los extintores que han sido empleados en la extinción del fuego para su recarga.

3.4.4. Riesgo por exposición a contaminantes físicos

Trataremos de ruido, vibraciones, calor y frío, que pueden causar daños a las personas.

El ruido

En nuestro entorno laboral existen ruidos y vibraciones que pueden ser en casos de nivel elevado, pero aunque no parece ser imposible eliminar, sí que debe mantenerse dentro de unos límites que garanticen la integridad de las personas.

El RD 286/2006, de 10 de marzo, se refiere a la protección de las personas trabajadoras frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo, en el que define como ruido a un sonido no deseado, molesto e intempestivo, una sensación sonora desagradable que en determinadas situaciones puede causar alteraciones físicas y psíquicas.

Una exposición prolongada a niveles elevados de ruido de forma continua causa frecuentemente lesiones auditivas que suelen manifestarse pasado cierto tiempo y que pueden llegar a producir sordera.

También los ruidos de impacto o ruidos de corta duración pero de muy alta intensidad (golpes, detonaciones) pueden causar en un momento lesiones auditivas graves, como la rotura del tímpano.

La pérdida de audición no es el único efecto del ruido sobre el organismo. Puede afectar también al sistema circulatorio, disminuir la actividad de los órganos digestivos y acelerar el metabolismo, provocar trastornos del sueño, aumento de la tensión muscular, irritabilidad, fatiga psíquica,....

Todos estos trastornos disminuyen la capacidad de la persona y pueden ser causa de accidentes.

En este tipo de actividad tenemos muchos focos de ruido, como motores, cláxones, conversaciones, etc. que pueden crear un entorno con un ruido elevado o incómodo.

VALORES MÁXIMOS DE EXPOSICIÓN	
Ruidos continuos	87 dB(A)
Ruidos de impacto	140 dB(C)

BUENAS PRÁCTICAS FRENTE AL RUIDO	
Actuar sobre el foco emisor	Reducir el ruido en el origen, ya sea adquiriendo máquinas o equipos que generen menos ruido, o modificando las existentes.
Impedir o poner dificultades a la propagación del ruido	Aislando la máquina o al operador y mejorando la insonorización de los locales
Actuar sobre el foco receptor	Utilizando equipos de protección auditivos (tapones, auriculares, etc.).

El calor y el frío

La temperatura interna del cuerpo humano es de aproximadamente 37 °C. Una temperatura extremadamente fría o caliente no es favorable para la salud ni mucho menos para trabajar.

EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A AMBIENTES CON TEMPERATURAS EXTREMAS	
Ambientes muy fríos	Hipotermia
	Congelación
Ambientes muy calurosos	Estrés térmico (aumento del trabajo del corazón, aceleración del pulso, calambres, fatiga y agotamiento)
	Deshidratación (por transpiración excesiva)

BUENAS PRÁCTICAS FRENTE A LA TEMPERATURA		
Hipotermia y/o congelación	Climatización de locales	Calentar adecuadamente los locales de trabajo a fin de alcanzar la temperatura correcta.
	Si no es posible evitar la presencia de bajas temperaturas (por ejemplo, carga y descarga de camiones, almacenes frigoríficos, o en exteriores)	Los/as trabajadores/as deben llevar ropa, guantes, calzado y gorro de abrigo.
		Regular el tiempo de exposición.
Estrés térmico	Acondicionar los locales	Niveles adecuados de temperatura y humedad.
		Adecuada ventilación y renovación del aire.
	Si no es posible acondicionar la zona de trabajo	Establecer períodos de descanso en recintos climatizados.
Deshidratación	Reponer la pérdida de agua mediante la ingestión frecuente de líquidos no alcohólicos (agua o refrescos).	
	La piel debe mantenerse siempre limpia para facilitar la transpiración.	

3.4.5. Riesgos ergonómicos

Se define la carga física como el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral. Para estudiar la carga física se tiene en cuenta: el esfuerzo físico, la postura de trabajo y la manipulación manual de cargas.

A lo largo de la jornada, para el desarrollo de sus tareas, el personal adopta posturas que no siempre son adecuadas. Estas posturas, con el paso del tiempo, pueden llegar a originar numerosas alteraciones circulatorias y lesiones musculoesqueléticas. Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas. La manipulación manual de cargas puede presentar un riesgo dorsolumbar, si ésta no se realiza de manera correcta.

La postura en el trabajo

PUESTOS DE TRABAJO DE PIE	Mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral en posición adecuada.
	El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien se puede variar según las características de la tarea.
	Para un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos.
	Si por el contrario los brazos han de realizar esfuerzos, es conveniente bajar el nivel del plano de trabajo; de este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90°, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.
	El operario debe contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo, manteniendo el cuerpo erguido. Por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.
PUESTOS DE TRABAJO SENTADO	Mantener una adecuada regulación de la silla de trabajo para poder estar erguido, con el tronco recto y apoyando la espalda en el respaldo. En esta posición, con las piernas flexionadas en ángulo recto, los pies deben descansar sobre el suelo.
	En caso de que los pies no descansen en el suelo, hay que utilizar un reposapiés o banqueta de apoyo.
	Acercar la silla a la mesa de trabajo y situar los elementos que se utilicen con mayor frecuencia a distancias próximas.

Posturas prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden resultar fatigantes si no se relajan los músculos posturales. Hay que alternar ambas posturas a voluntad.

Elevación y manipulación de cargas a brazo

La carga y transporte manual de materiales es una tarea muy frecuente, que produce un gran número de lesiones. Las medidas preventivas que se deben seguir para reducir el riesgo de accidente en este tipo de labores son:

- Trabajar con un método seguro.
- Emplear, siempre que sea posible, medios mecánicos en lugar de manuales.
- Seleccionar y adiestrar al personal.
- Usar prendas de protección (guantes, botas, casco, etc.).

Técnica segura de levantamiento: Pueden evitarse lesiones dolorosas y costosas, de la manera siguiente: la persona que tenga que levantar la carga se coloca en posición estable, en cuclillas, con las piernas ligeramente separadas, y la carga cerca del cuerpo. Antes de levantar, la espalda se mantendrá recta, sosteniendo así la columna vertebral mediante la tensión de los músculos de la espalda y vientre. Durante el levantamiento, en primer lugar se realiza una extensión de piernas y, después, se endereza la parte superior del cuerpo.

Técnica segura para el sostenimiento y transporte de cargas: El trabajo muscular para sostener el cuerpo cargado es tanto menor cuanto más derecho esté el cuerpo.

Las reglas que se recomiendan para sujetar y transportar cargas de un modo seguro son:

- Llevar la carga manteniéndose derecho.
- Cargar simétricamente.
- Soportar la carga con el esqueleto.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Hacer rodar o deslizar la carga si es posible.
- Utilizar medios auxiliares (carros, carretillas, etc.).

Posición de las manos: Se deben emplear las palmas de las manos y las falanges de los dedos, ya que supone un menor esfuerzo que si se emplean solamente la punta de los dedos. En el caso de manipular cargas punzantes o cortantes se deben emplear siempre guantes de seguridad.

En la medida de lo posible, los brazos deben trabajar a tracción simple, estirados, manteniendo la carga suspendida, sin elevarla.

Procurar que la carga no nos impida la visibilidad a la hora de realizar desplazamientos.

Los pies deben colocarse separados, uno de ellos más adelantado que el otro, apuntando en la dirección que se pretende ir, para evitar giros o torsiones del tronco que podrían ser peligrosos.

3.4.6. Riesgo por uso de equipos de trabajo e instalaciones

El RD 1215/1997, de 18 de julio, y sus modificaciones, establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los/as trabajadores/as de los equipos de trabajo. A los efectos de este Real Decreto se considera como equipo de trabajo cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

Herramientas manuales

El uso inadecuado de las herramientas manuales puede originar accidentes que son evitables si se tienen en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es preciso utilizar útiles de buena calidad, correctamente diseñados, que tengan la dureza apropiada y los mangos o asas bien fijas.

- Utilizar la herramienta adecuada para cada trabajo y sólo para el uso para el que ha sido diseñada. No usar, por ejemplo, los cuchillos como destornilladores como palancas, ni los alicates como martillo, etc.

- Antes de utilizar las herramientas hay que verificar su estado, que no esté astillado, filos romos, etc.
- Mantener las herramientas limpias y en buen estado. Si alguna de ellas no estuviera en buenas condiciones, hay que ponerlo en conocimiento del/la encargado/a para que la sustituya o repare.
- Transportarlas de forma segura en sus fundas para protegerse de los filos y las puntas.
- Cuando no se utilicen deben guardarse de forma ordenada y en lugares limpios y seguros.

Uso de toros y transpaletas

El manejo de las carretillas elevadoras eléctricas queda limitado al personal expresamente autorizado por la empresa correspondiente y, en cualquier caso, debidamente formado.

Todas las carretillas elevadoras deberán utilizarse en correcto estado de mantenimiento y con todos los accesorios y dispositivos obligatorios en perfecto estado.

Más adelante se hará especial hincapié en todos los aspectos del uso de estos equipos.

El trabajo con pantallas de datos

En esta actividad desempeña un papel importante, tanto en tareas de servicio directo al cliente (recepción de mercancía, distribución, confección de facturas, etc.), como en tareas puramente administrativas.

El RD 488/1997, de 14 de abril, que regula el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, establece inicialmente la obligatoriedad de realizar una valoración de los riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental, así como el posible efecto combinado de los mismos.

La evaluación tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Tiempo promedio de empleo diario del equipo.
- Tiempo máximo de atención continua a la pantalla requerido para la tarea habitual.
- Grado de atención que exija esa tarea.

En función de los resultados de esa valoración la empresa debe adoptar medidas para eliminar o reducir el riesgo. El RD facilita ciertas indicaciones acerca del equipo (pantalla, teclado, mesas y asiento), el entorno (espacio, iluminación, reflejos y deslumbramientos, ruido, calor y emisiones radioeléctricas) y sobre la interconexión ordenador/persona.

El trabajo con pantallas puede causar fatiga en los ojos, sobre todo cuando las condiciones de iluminación son defectuosas, o existen destellos o brillos en la pantalla, etc. Los signos de fatiga suelen ser el lagrimeo, escozor en los ojos, hipersensibilidad a la luz, etc. y, en muchos casos, son consecuencias evitables empleando una iluminación ambiente conveniente.

Instalaciones eléctricas

Las características, forma de utilización y mantenimiento de las instalaciones eléctricas en los lugares de trabajo, así como las técnicas y procedimientos para trabajar en ellas, con ellas y en sus proximidades, están reguladas por el RD 614/2001, de 8 de junio.

La seguridad del personal depende, en primera instancia, de la adecuada elección, en cuanto a calidad, del material electromecánico, en función de las condiciones de utilización.

Para el empleo de las máquinas eléctricas deberán seguirse las siguientes recomendaciones:

Antes de la conexión

Debe comprobarse siempre:

- El estado del cable de alimentación (daños en el aislamiento).
- Las aberturas de ventilación de la máquina, que han de estar perfectamente despejadas.
- El estado de la toma de corriente y del interruptor.
- La correcta elección y buen estado del prolongador (número de hilos y daños en el aislamiento).

Conexión

Las máquinas se conectarán a un cuadro eléctrico que disponga como mínimo de un interruptor diferencial de alta sensibilidad y de dispositivos de protección sobre intensidades (interruptores automáticos o fusibles).

Durante el trabajo hay que advertir al/a la encargado/a de la aparición de:

- Chispas y arcos eléctricos.
- Sensación de descarga.
- Olores extraños.
- Calentamiento anormal de la máquina.

Las máquinas que presenten o produzcan efectos como los descritos deben ser sustituidas.

En muchas ocasiones, en las tareas realizadas, se utilizan equipos de trabajo que funcionan con energía eléctrica teniendo las manos, pies o la ropa húmedos, lo cual supone un riesgo de recibir descargas eléctricas.

Las posibles situaciones o elementos que pueden provocar descargas son:

- Líquidos cerca de cuadros eléctricos.
- Conexiones inadecuadas.
- Enchufes dañados o cerca de fregaderos.
- Cables deteriorados.
- Etc.

Se pueden considerar las siguientes recomendaciones:

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y de paso.
- Comprobar el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.

- No sobrecargar la instalación eléctrica.
- Evitar el uso de ladrones (conectores múltiples).
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- Desconectar los equipos antes de limpiarlos o de cambiar algún componente (cuchillas, filtros…).
- No tirar del cable para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Mantener limpios de grasa los enchufes y bases de enchufe.
- Al terminar la jornada, desconectar todos los aparatos eléctricos de la red.
- Etc.

Otras instalaciones

En esta actividad se emplea un gran número de equipos e instalaciones técnicas, como:

- Instalaciones frigoríficas.
- Instalaciones de calefacción, climatización y agua caliente sanitaria.
- Aparatos de elevación.
- Instalaciones de protección contra incendios.
- Instalaciones térmicas.
- Recipientes a presión.
- Instalaciones de almacenamiento de combustibles gaseosos o líquidos.
- Redes de distribución de combustibles.
- Transpaletas eléctricas

Es una medida de seguridad importante, así como una exigencia normativa, que el funcionamiento, mantenimiento y revisiones de todos esos equipos e instalaciones se realice de acuerdo con lo dispuesto en los Reglamentos correspondientes.

3.4.7. Riesgos psicosociales

La Psicosociología del trabajo, desde la perspectiva de la prevención de los riesgos laborales, es una disciplina que aborda las condiciones de trabajo desde la perspectiva del entorno social, interviniendo las condiciones organizativas, también llamadas factores psicosociales.

Esas condiciones de trabajo cuando son malas, deficientes y/o adversas, bien por un diseño inadecuado o bien por un desarrollo o implantación en la organización, interaccionan con las expectativas, necesidades, capacidades y/o actitudes de los/as trabajadores/as, impactan negativamente sobre su seguridad, salud y bienestar, convirtiéndose entonces en una fuente de riesgo que es preciso gestionar. Estos llamados factores de riesgo habrá que evaluarlos e intervenir sobre ellos mediante una adecuada planificación preventiva para eliminarlos, reducirlos y/o controlarlos.

¿Qué es un factor psicosocial?

Los factores psicosociales se definen como aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) de las personas trabajadoras. Así, unas condiciones psicosociales adversas están en el origen, tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo, como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar del/a trabajador/a.

¿Cuáles son los factores de riesgo psicosocial?

No existe ningún imperativo legal que obligue a considerar un criterio clasificatorio determinado en relación a las condiciones psicosociales. Esta circunstancia ha derivado en la coexistencia de diferentes clasificaciones más o menos homogéneas.

A continuación, se muestra una relación de factores de riesgo psicosocial (definidos dentro de un marco europeo para la gestión del riesgo psicosocial):

- Contenido del trabajo
- Carga y ritmo de trabajo (desempeño del trabajo)
- Tiempo de trabajo
- Demandas psicológicas
- Participación y control
- Calidad de liderazgo
- Desempeño de rol
- Desarrollo profesional / Interés por el/la trabajador/a / Compensación
- Relaciones interpersonales / Apoyo social
- Cultura organizacional y funciones / Inseguridad sobre el empleo
- Equipos de trabajo y exposición a otros riesgos
- Conflicto trabajo-casa

¿Cómo se gestionan los factores psicosociales?

La empresa diseñará adecuadamente los puestos de trabajo desde el punto de vista psicosocial y asegurará, con las herramientas propias de la gestión de la seguridad y salud, que este diseño permite proteger la seguridad y salud psicosocial de las personas trabajadoras. La forma de llevar a cabo esto es mediante una identificación y evaluación de los riesgos psicosociales adecuada y eficaz, tal como se recoge en la reglamentación preventiva (Art 15 1. LPRL). Para ello, el proceso preventivo debe ajustarse a los siguientes pasos:

1. Identificar los riesgos presentes en una determinada actividad, puesto o entorno organizativo.
2. Evitar los riesgos identificados.
3. Evaluar los riesgos identificados no evitables.
4. Controlar los riesgos.

¿Cómo afecta a los/as trabajadores/as la exposición a riesgos psicosociales?

Los efectos negativos de origen psicosocial sobre la salud de los/as trabajadores/as se manifiestan a distintos niveles. Hay que señalar que no se restringe la afectación exclusivamente a la esfera emocional o psicológica con la conclusión simplista de que la exposición a riesgos psicosociales puede originar depresión, ansiedad o cualquier otro trastorno mental exclusivamente. En primera instancia se produce una respuesta de estrés en la persona, con la sintomatología propia de este primer efecto (ver apartado de estrés). Si los factores de riesgo que están en una situación de exposición de riesgo para el/la trabajador/a no se eliminan o corrigen, los daños a la salud pueden ser de mucha más gravedad.

La prevalencia de afectación a un nivel u otro, así como la latencia en la aparición de daños y síntomas y su intensidad y duración, está mediatizada por las características personales y los recursos organizativos y personales disponibles. Es sobradamente conocido y respaldado por evidencia científica, el papel modulador del apoyo social sobre los efectos del estrés laboral en la salud de los/as trabajadores/as.

¿Cómo se puede actuar o prevenir sobre los riesgos psicosociales?

En psicosociología las medidas preventivas a implementar pueden ser muy variadas, y afectar no sólo a las condiciones organizativas. Se puede considerar que hay tres grandes grupos de actuaciones:

1. **Actuaciones sobre la organización**
   Actuaciones dirigidas a la reorganización del trabajo basadas en implementar medidas que contribuyan a disminuir la afectación psicosocial producida por aspectos propios de la organización del trabajo (tareas compatibles con capacidades y recursos de las personas, rotación de puestos de trabajo, remodelación y enriquecimiento de tareas, clarificación de funciones y competencias, mejora de las comunicaciones, etc.).

   Medidas de prevención en origen. Son las que deben priorizarse frente a los otros tipos de intervenciones. Su objetivo es eliminar o reducir la exposición al riesgo modificando los estresores a nivel de la empresa y del entorno de trabajo.

2. **Actuaciones sobre las personas**
   Acciones de formación y sensibilización y elaboración de códigos éticos o de conducta (mejora capacidad de afrontamiento, mejora de las habilidades sociales, mejora habilidades comunicación, mejora técnicas de resolución de conflictos, etc.).

   Medidas para aumentar recursos o resistencia de las personas ya expuestas, protegiéndolas frente a situaciones de trabajo potencialmente estresantes. Su objetivo es aumentar los recursos personales (individual o colectivamente)

3. **Actuaciones de recuperación y rehabilitación**
   Acciones de adaptación de los puestos de trabajo (adaptar el puesto a la persona mediante cambios funcionales o mejora de los recursos materiales y personales para realizar las tareas, programas de Ayuda al Empleado (soporte psicológico y familiar),...

   Medidas con actuaciones terapéuticas sobre las personas, cuyo objetivo es proteger y curar a las personas que ya presentan efectos.

La carga de trabajo

Definiremos la carga de trabajo como el esfuerzo preciso para desarrollar la actividad laboral. Sin embargo se puede dar el caso de que el esfuerzo requerido sobrepase la capacidad del/la trabajador/a, pudiendo generar sobrecargas, desgastes y fatiga.

La carga mental

Se define la carga mental como el nivel de actividad mental necesario para desarrollar nuestro trabajo.

Puede que el trabajo demande la realización de tareas simultáneas, niveles altos de concentración, o incluso tareas de memorización. Todas ellas son situaciones en las que se pueden dar niveles altos de carga mental.

Los factores que van a determinar la carga mental son tres:

- El tiempo, ya que su duración podría dificultar la realización de las tareas
- La información, en función de la cantidad y complejidad de la misma y del número de decisiones a tomar.
- La atención, en función del nivel necesario para el desarrollo de la tarea y su duración continuada.

Pero no hay que olvidar que además de la tarea a realizar existen otros factores personales y ajenos al mundo laboral e incluso los relativos a la organización de la empresa que inciden en la carga mental.

Finalmente, no todas las personas trabajadoras cuentan con las mismas capacidades para enfrentarse a las demandas laborales.

La carga mental se evalúa mediante la valoración de:

- La cantidad y la calidad del trabajo realizado.
- Los aspectos fisiológicos.
- Los indicadores de comportamiento en la plantilla.

Es más conveniente realizar frecuentes pausas en el trabajo, por muy cortas que sean, que trabajar de forma ininterrumpida durante largos períodos de tiempo, aunque se disfrute de una pausa más prolongada.

La fatiga

Definimos la fatiga como la disminución de la capacidad física y mental de las personas trabajadoras, después de haber realizado una tarea durante un tiempo determinado.

Síntomas de la fatiga

Los síntomas de la fatiga incluyen cansancio, aburrimiento y falta de motivación ante el trabajo. Cuando como consecuencia de su actividad laboral, y una vez hechas las pausas correspondientes, las personas trabajadoras se sienten cansadas y no se recuperan con el descanso, podríamos considerar que pueden padecer fatiga, sobre todo si presenta los siguientes síntomas: dolores de cabeza, mareos, insomnio e irritabilidad.

Cómo prevenir la aparición de la fatiga

- Realizar pausas con la frecuencia y duración necesarias, en función de las características de la tarea (monotonía, rapidez, esfuerzo físico o mental, complejidad).
- Intentar reducir la carga de trabajo en el turno de noche, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que entre estas horas es cuando es más difícil para el organismo mantener el nivel adecuado de vigilancia. Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, con variaciones individuales, alrededor de unas 7 horas.

- Siempre que se introduzcan cambios tecnológicos en la empresa, deberá preverse un tiempo de adaptación para toda la plantilla.

Violencia en el trabajo

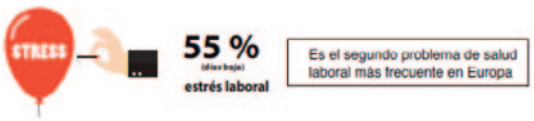
Las relaciones interpersonales constituyen un factor psicosocial en el trabajo y uno de sus aspectos extremos es la violencia en el trabajo. En sus distintas manifestaciones, es un riesgo significativo y grave, que debe de ser analizado, estudiado, corregido, y siempre que sea posible, eliminado.

Se habla de violencia laboral cuando el personal de un centro de trabajo sufre abusos, amenazas o ataques en circunstancias relacionadas con su actividad laboral, que pongan en peligro, implícita o explícitamente, su seguridad, su bienestar o su salud (física y/o psíquica). Incluye tanto la violencia física (agresión física sobre el/la trabajador/a o causar daños en propiedades de la organización o del personal) como la violencia psicológica (intimidación, amenazas, conductas de violencia psicológica susceptibles de causar daño psicológico y moral, etc.).

En términos definitorios, hay que señalar que la Organización Mundial de la Salud define la violencia como "el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muertes, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones".

Por su parte, la Organización Internacional del Trabajo en 2003 define la «Violencia en el lugar de trabajo» como toda acción, incidente o comportamiento que se aparta de lo razonable mediante el cual una persona es agredida, amenazada, humillada o lesionada por otra en el ejercicio de su actividad profesional o como consecuencia directa de la misma.

Estrés laboral



El estrés laboral, o estrés en el trabajo, es uno de los principales riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todas las personas trabajadoras, de todas las categorías y profesiones. Además, el estrés laboral tiene efectos sobre la salud, tanto física como mental, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por tanto, sobre el absentismo, el rendimiento y la productividad.

Concretamente, se genera debido a una situación laboral en la que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables. El estrés laboral es la respuesta física y emocional a un desequilibrio entre las exigencias percibidas y las capacidades de una persona para hacer frente a esas exigencias.

El estrés es la respuesta a un agente o estímulo, ya sea interno o externo; es decir, a un agente estresor. Desde esta perspectiva, en el ámbito laboral encontramos distintas clasificaciones de agentes estresores. Las causas más comunes serían:

- La falta de control sobre el trabajo que se realiza.
- La monotonía.
- Plazos ajustados.

- Trabajar a alta velocidad.
- La exposición a la violencia.
- Condiciones de trabajo físicamente peligrosas.

¿Qué medidas preventivas se pueden adoptar frente al estrés?

Las actividades encaminadas a la prevención del estrés en el trabajo incluyen intervenciones en la organización y el individuo, aunque se deben adoptar medidas preferentemente organizativas y colectivas antes de aplicar medidas individuales, siguiendo los principios acción preventiva (art. 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

Entre las principales medidas que se pueden adoptar a nivel organizativo están:

- El diseño o rediseño adecuado de los puestos de trabajo.
- El rediseño de los sistemas de trabajo, mediante enriquecimiento de puestos, ampliación de tareas, creación de grupos de trabajo, etc.
- La organización de la jornada laboral y tiempos de trabajo, incluyendo turnos, descansos y pausas.
- Realización de una adecuada política de personal, que tenga en cuenta las demandas y necesidades de los trabajadores y que les dote de los recursos adecuados mediante programas de planificación de carreras, de formación continua, etc.
- Estilo de dirección y liderazgo que permita la participación de los/as trabajadores/as, que proporcionen feed-back adecuados sobre desempeño y sean motivadores.
- Definición clara de las competencias de toda la plantilla.
- Diseño o rediseño de sistemas de información y canales de comunicación adecuados.
- Etc.

Para que la implantación de estas medidas tengan éxito se tendrá en cuenta que:

- Las modificaciones deben llevarse a cabo contando con la participación activa de los/as trabajadores/as y sus representantes.
- Es aconsejable instaurar los cambios de manera progresiva para ir evaluando su efectividad.
- Es muy frecuente que las medidas implantadas requieran de ciertos ajustes para su optimización.

¿Cómo se manifiestan los efectos o las respuestas al estrés en las personas trabajadoras?

Existe evidencia científica sólida que demuestra cómo el estrés laboral tiene consecuencias tanto sobre la salud y el bienestar de la persona como sobre el desarrollo de su trabajo.

En concreto, los principales síntomas individuales del estrés son:

1. Manifestaciones emocionales: irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, desgaste, problemas familiares.
2. Manifestaciones cognitivas: dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones.

3. Manifestaciones conductuales: abuso de drogas, alcohol, tabaco, conducta destructiva.

4. Manifestaciones fisiológicas: problemas de espalda, bajas defensas, úlceras pépticas, problemas cardiológicos, hipertensión…

Síndrome de Burnout / SQT

El "síndrome de burnout" o "síndrome de estar quemado por el trabajo" (SQT) es un tipo concreto de estrés. Se trata de una respuesta al estrés laboral crónico. Sus principales características son la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado, despersonalización y sentimiento de inadecuación.

El agotamiento emocional constituye el elemento central del síndrome y se caracteriza por una sensación creciente de agotamiento físico y psíquico en el trabajo.

Tecnoestrés

El término de "tecnoestrés" se refiere al estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable. El tecnoestrés está determinado, y va en aumento, por la invasión en la vida diaria de teléfonos móviles, e-mails, PDAs, etc.

Antes de terminar con este primer bloque, dejamos unas recomendaciones básicas, fáciles de entender y seguir:

- Prohibido saltar la vertical del muelle

- Utiliza chaleco reflectante

- Si tienes que estar en la banda de servicios que sea el menor tiempo posible

- Las puertas de los vehículos cerradas

- La puerta abatible cerrada en maniobras y en circulación, abierta solo en muelle

- Utiliza calzado de seguridad con punta reforzada

- Utiliza el sentido… de circulación

Segunda parte

4. BUENAS PRÁCTICAS EN LA MOVILIDAD INTERNA

A determinadas horas las operaciones desarrolladas son, principalmente, el movimiento de mercancías entre compradores, vendedores, transportistas. Para que estas operaciones resulten seguras, existen unas formas determinadas de realizarlas, en las cuales, los trabajadores y trabajadoras actúan de una manera más segura para ellos y ellas, y para los demás.

La movilidad interna está presente en la mayoría de accidentes e incidentes que suceden: atropellos, choques y golpes con vehículos son un ejemplo característico de las incidencias más frecuentes.

Es necesario analizar los trabajos, los desplazamientos, los lugares de trabajo, las herramientas, y las personas, para llevar a cabo procedimientos que mejoren la seguridad y minimicen los riesgos a los que están expuestos las personas, siendo muy importante el mantenimiento, ya sea de las vías de circulación (estado de los suelos, señalización), como el de los vehículos y equipos utilizados.

También debe de trabajarse con profundidad el factor humano, la formación y la información de las personas implicadas en la actividad. Una adecuada formación e información, junto con la sensibilización de los riesgos de sus actividades, han de contribuir a unas mejores condiciones de trabajo y disminución de accidentes.

En el interior de las Naves del Mercado el trabajo es muy intenso en determinados momentos de la actividad, por la cantidad de mercancía y personas que llegan a confluir en el mismo espacio. Por todo ello, es importante que todas las personas usuarias actúen de manera solidaria, responsable y tratando de velar por su seguridad y salud, que además repercutirá en la seguridad y salud del resto de los trabajadores y trabajadoras con los que coinciden.

Son de especial interés:

- Las zonas comunes de circulación
- Las zonas de carga y carga
- Zonas de aparcamiento

En el mercado, en horario de venta, confluyen mucha cantidad de personas, vehículos y productos. Esto lleva, en ocasiones, a generar confusión, disminuir visibilidad, dificultad en desarrollar el trabajo, desorden, etc… Todo esto aumenta el riesgo de producir incidentes y accidentes laborales, que pueden llegar a tener efectos muy devastadores.

Por ello, es necesario, tener unos procedimientos que faciliten el desarrollo del trabajo de manera segura y adecuada, lo que garantizará mejoras en la eficiencia del mismo trabajo, minimización de los riesgos e incluso prevenir totalmente los incidentes y accidentes.

En los siguientes apartados aportamos algunos consejos prácticos.

4.1. MOVERNOS DE FORMA SEGURA DENTRO DE LAS NAVES

Como ya hemos hablado, dentro de la actividad, vamos a encontrar muchas personas trabajadoras que comparten un fin: realizar su trabajo lo mejor y más rápidamente posible. Todos podemos realizar nuestro trabajo bien, rápido y seguro. Debería ser la única forma de hacerlo: bien, rápido y seguro.

Dentro del mercado habrá personas a pie, con y sin mercancía, con transpaleta manual o automotora.

Por todo ello, seguir unas líneas comunes de actuación es imprescindible para que todos podamos trabajar correctamente.

Comunica cualquier situación de riesgo que pueda afectar a otras personas.

4.1.1. Si utilizamos transpaletas

4.1.1.1. Antes de utilizar tu transpaleta

- Es importante que te asegures de que tu equipo está en perfectas condiciones de uso y conservación, que dispone de todos los elementos de seguridad disponibles, y que el estado de las ruedas y de su deslizamiento es correcto.

  Si notaras que algo no va bien con la transpaleta, no la uses. Ponte en contacto con tu superior/a para poder descartar que exista algún daño o avería.

- Las transpaletas deben ser manejadas por las personas trabajadoras autorizadas por las empresas titulares de las mismas.

  Si no estás autorizado a usar la transpaleta, no la uses.

- Las personas trabajadoras que usen las transpaletas deben ser aptas, estar cualificadas y deben conocer todos los riesgos que están asociados a la utilización de las mismas.

  Para usar las transpaletas has de tener formación sobre su uso, conocimientos de los riesgos existentes y, por supuesto, saber usarla de manera segura. Si no es así, no debes usarla.

4.1.1.2. Cuando estés usando la transpaleta

Hay varias operaciones diarias, en las que se usa la transpaleta en el Mercado. Vamos a contaros cómo podemos usarla de la manera más segura, y también lo que no se debe hacer bajo ningún concepto.

Carga y descarga

Es el momento en el que los productos, almacenados en cajas y/o palés, son trasladados a las naves desde los vehículos, o viceversa. En estas operaciones se usan diferentes equipos de trabajo: transpaletas y equipos de trabajo móviles. Los vehículos, tales como furgones y camiones, se situarán en el muelle de descarga, y se inmovilizarán correctamente. Si, además, estos vehículos están provistos de plataforma trasera abatible, es importante comprobar que está bien situada y convenientemente fijada. De esta manera, se podrá comenzar el trabajo de carga o descarga.

Inmovilizar el vehículo cuando realices cargas y descargas evita que éste se desplace accidentalmente.

Te dejo unos sencillos pasos para seguir en caso de que te encuentres en la situación de carga y descarga en el muelle:

- Accede a los muelles por la dirección correcta.
- Visualiza si la operación de aproximación al muelle se puede realizar sin obstáculos en la zona.
- Una vez te encuentres con el vehículo en el muelle inmoviliza el vehículo con freno y motor apagado.
- Accede al muelle por un sitio seguro con chaleco reflectante.
- Abre la puerta.
- Cerciórate de que la trampilla/plataforma estén bien colocadas.
- Bajo ningún concepto realices maniobras con la puerta abierta.
- Informa a la persona operadora del estado de la carga/descarga.
- Antes de emprender la marcha cerciórate de que se ha finalizado la carga/descarga y habla con la persona operadora sobre cómo ha quedado la carga/descarga. Comprueba que no hay nadie en la caja del camión, cierra la puerta y quita la trampilla.

Circulación

Cuando circules con la transpaleta es necesario seguir unos procedimientos para garantizar la seguridad de la persona trabajadora que circula con la misma, y las otras personas trabajadoras con las que comparte el entorno laboral. Por ello, es importante cumplir con unas sencillas recomendaciones:

- Maneja la transpaleta cogiéndola por la empuñadura y MIRANDO en la dirección de la marcha.
- Evita las maniobras bruscas y VIGILA la estabilidad de la carga que llevas en todo momento, más aún cuando hagas un giro.
- Cuando SUBAS una rampa, colócate delante de la transpaleta, y al BAJAR una rampa, sitúate detrás de la transpaleta, de manera que no estés nunca en la dirección de caída de la carga.
- Si manejas la transpaleta próxima a la vertical de los muelles, en los cruces y en las rampas de acceso a las naves, extrema las precauciones. Si estás cerca del exterior de las naves ten mucho más cuidado. En estos casos habrá menor visibilidad, más dificultad de manejo, y muchas más personas trabajadoras cerca tuyo, posiblemente en las mismas condiciones que tú.

Muelle de descarga (en situación incorrecta con material invadiendo la zona de circulación).

También es muy importante y recomendable:

Evita cualquier tipo de distracción:

- NO DEBES USAR EL TELÉFONO MÓVIL cuando estés manejando la transpaleta.
- SI LLEVAS AURICULARES para escuchar música, dejarás de oír alarmas y señales acústicas de peligro.

Si estás usando las transpaletas, mejor estar con los 5 sentidos en ella. El móvil o la música, mejor en otro momento.

- Acuérdate de que cuando salgas fuera de la nave debes activar los rotativos luminosos, si la transpaleta dispone de ellos.

Cuando se utiliza una transpaleta automotora recuerda que continúas siendo un peatón, por lo que debes comportarse como tal en todos los desplazamientos que efectúes:

- No invadas la calzada.
- No invadas las bandas de servicio.
- Circula por los espacios definidos para peatones.
- Y utiliza los pasos de cebra, si es preciso, atravesar viales.

**Hazte fácilmente identificable visual y acústicamente:
tan importante es ver como ser visto.**

4.1.2. Bandas de servicio

Las operaciones de carga y descarga se van a desarrollar en las bandas de servicio. Estas zonas son de especial riesgo debido a la elevada afluencia de vehículos. Por ello, lo primero que ha de tenerse en cuenta es que hay que evitar el tránsito peatonal por la misma. Si es necesario permanecer en ella, no debe ser por más tiempo del estrictamente necesario y se debe extremar la precaución.

Permanece en las bandas de servicio solo el tiempo estrictamente necesario.

Si eres conductora o conductor de un vehículo, y para la maniobra de aproximación al muelle necesitas de la ayuda de otra persona, ésta debe situarse sobre el paramento horizontal del muelle de carga y descarga. Es la única manera de hacerlo de forma segura. Debemos tener en cuenta que en esta zona existe riesgo de aplastamiento entre vehículos o contra los muelles.

Si como conductora o conductor, otra persona te ayuda a aproximarte al muelle, ésta debe estar en la horizontal del muelle de carga, realizándote las indicaciones. Es posible que no lo oigas debido al ruido que hay a determinadas horas. Usa, si es necesario, el móvil, pero solo si tiene manos libres.

Si eres conductora y conductor de un vehículo, una vez lo has estacionado, el único paso seguro a los muelles de carga y descarga son las rampas de acceso a las naves.

Está PROHIBIDO saltar desde y hacia los muelles de carga y descarga.

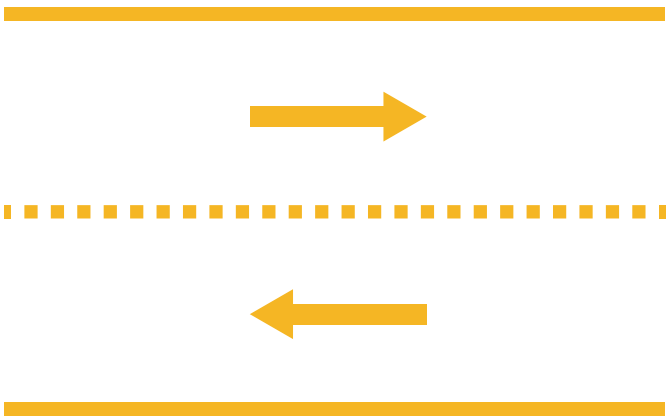
Si te caes, lo menos que te puedes hacer es un golpe, herida o esguince. Estás expuesto a que un vehículo te atropelle, que te aplaste contra el muelle o contra el suelo o contra otros vehículos.

4.2. ACCESO Y CIRCULACIÓN POR EL INTERIOR DE LAS NAVES

Una vez estás dentro de la nave es importante seguir circulando de manera segura. Por ello, seguir unas sencillas normas propiciará que el trabajo de todas las personas se desarrolle en un entorno seguro.

4.2.1. Circulación de transpaletas automotoras y transpaletas manuales

- Las transpaletas automotoras, las transpaletas manuales y los peatones tienen zonas de uso exclusivo para circular, por lo que deben transitar por las respectivas zonas de uso exclusivo que se han habilitado al efecto. Además, estas zonas tienen establecidos sentidos de circulación, por lo que deben respetarse para que todas las personas trabajadoras puedan circular sin problema.



- La circulación de las TRANSPALETAS por las zonas de tránsito establecido al efecto, incluido el parámetro horizontal de los muelles de carga y descarga en toda su extensión, se realizará siempre DESPLAZÁNDOSE A PIE, y a la VELOCIDAD DE UN PEATÓN CAMINANDO, independientemente de las características técnicas y prestaciones del tipo de transpaleta que esté usando. ESTÁ PROHIBIDA CUALQUIER OTRA FORMA DE CONDUCCIÓN.

- Para que haya armonía en la circulación y se minimice el riesgo hacia todas las personas trabajadoras que comparten el entorno, y en consonancia con la Reglamentación del Mercado,no se permite colocar, almacenar y/o depositar, de manera permanente o temporal, muestras, mercancía, envases, maquinaria, equipos y/o útiles de trabajo, en las zonas no habilitadas para estos propósitos. Es decir, no se permite obstaculizar, de ninguna manera, las zonas de tránsito obligatorio para peatones y transpaletas en toda su extensión, ni en las zonas señalizadas con red mallada antibloqueo.

Zona malla en el interior de una nave.
Se puede observar que hay mercancía colocada incorrectamente y que bloquea la zona.

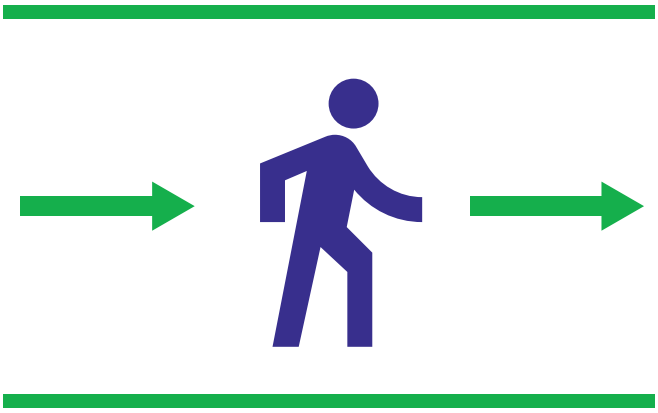
- Existe señalización horizontal y vertical de seguridad vial y de seguridad laboral en los distintos ámbitos. La circulación de los equipos de trabajo móviles debe realizarse respetando esta señalización, y guardando las precauciones particulares asociadas a la utilización de cada uno de los equipos de trabajo móviles que se use conforme a las prescripciones de uso facilitadas por el fabricante o suministrador, y las recomendaciones preventivas que hayan recibido de su Servicio de Prevención. Si éstas no quedaran claras o surgieran dudas, deberían ponerse en contacto con los/as técnicos/as correspondientes, de manera que el uso de estos equipos sea siempre de manera segura.

- Todos los desplazamientos y maniobras de estacionamiento y/o parada de los vehículos se realizarán de forma cuidadosa y obligatoriamente con todas las funciones básicas y de seguridad disponibles activadas: alumbrado de posición y emergencia, dispositivos de iluminación auxiliar tipo giro-faro, señales acústicas, etc.

- Está prohibida la circulación de carretillas elevadoras automotoras (“toritos”) por las zonas comunes de las naves, incluidos los muelles de carga y descarga y las rampas de acceso.

4.2.2. Circulación de peatones

Los peatones deben transitar obligatoriamente por las respectivas zonas de uso exclusivo habilitadas al efecto, respetando en todo momento la señalización horizontal y vertical de seguridad laboral existente.



Trabajo bien hecho, rápido y seguro.

5. BUENAS PRÁCTICAS EN LA MOVILIDAD EXTERNA

La superficie ocupada por la actividad es un área muy extensa. Por ella circulan camiones de gran tonelaje, furgonetas, camiones, turismos, carretillas elevadoras automotoras, transpaletas automotoras, bicicletas, patinetes … Por los pasos de peatones cruzan transpaletas automotoras, transpaletas manuales, peatones,… Cumplir con las normas de circulación es imprescindible para evitar accidentes.

Por todo ello, es muy importante que todos seamos conscientes de que además de conocer las normas de circulación que deben cumplirse, debemos unir esfuerzos por cumplirlas, para que todas las personas que realicen su actividad laboral lo hagan de forma segura. ¿Cómo deberíamos desplazarnos de manera segura?

5.1. VEHÍCULOS Y CARRETILLAS ELEVADORAS AUTOMOTORAS (“TORITOS”)

El tránsito por los viales de uso común está autorizado únicamente a los vehículos, máquinas y equipos de trabajo sujetos a matriculación obligatoria conforme a lo establecido en la Ley 18/1989, de 25 de julio, de Bases sobre Tráfico, circulación de Vehículos a motor y Seguridad Vial, en el Real Decreto Legislativo 339/1990, de 2 de marzo y en la restante normativa de desarrollo.

Las carretillas elevadoras automotoras (“toritos”) que circulen por los viales de uso común, se encuentran sujetas a MATRICULACIÓN OBLIGATORIA.

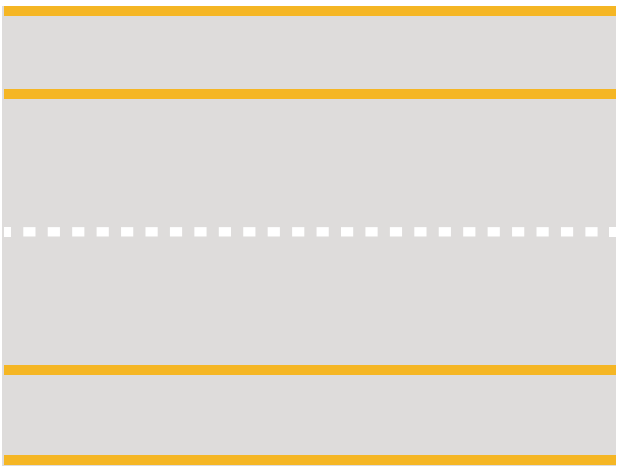
Cada uno por su sitio…

5.1.1. Circulación

Las circulación de los vehículos y de carretillas elevadoras (“toritos”) en el recinto debe realizarse cumpliendo la normativa vigente en materia de tráfico y seguridad vial, respetando, en todo momento, la señalización horizontal y vertical de seguridad vial y laboral existente, y guardando las precauciones particulares asociadas a la utilización de cada tipo de vehículo conforme a las prescripciones de uso facilitadas por el fabricante o suministrador y las recomendaciones preventivas que les hayan sido indicadas por su Servicio de Prevención.

Vías de circulación.

Los VEHÍCULOS deben respetar el CARRIL EXTERIOR DE USO PREFERENTE para TRANSPALETAS AUTOMOTORAS.



Está TERMINANTEMENTE PROHIBIDA la circulación de carretillas elevadoras automotoras "toritos" por las zonas comunes de las naves, incluidos los muelles de carga y descarga y las rampas de acceso.

Todos los desplazamientos y las maniobras de estacionamiento y/o parada deben realizarse de forma cuidadosa y obligatoriamente con todas las funciones básicas y de seguridad disponibles activadas, alumbrado de posición y emergencia, luz de marcha atrás, señales acústicas, etc.

La velocidad máxima permitida es de 20 km/h en todo el recinto. No sobrepases dicha limitación y adapta tu velocidad a las características de la carga transportada, a la presencia de otros vehículos, "toritos" y transpaletas, al estado del pavimento, a la presencia de obstáculos, a las condiciones de visibilidad, etc.

Respeta los sentidos de circulación establecidos en los viales.

No estaciones tu vehículo o tu "torito" en lugares no autorizados o donde puedan verse reducidas las condiciones de visibilidad y seguridad para otros/as usuarios/as (rotondas, isletas, aceras, paradas de vehículos de servicios públicos, plazas para vehículos de minusválidos/as, pasos de cebra, etc.).

Tampoco debes hacerlo en lugares que impidan el acceso a los hidrantes de protección contra incendios, a instalaciones eléctricas, salidas de emergencia, etc.

Se ha habilitado un carril exterior de uso preferente para carretillas elevadoras ("toritos") y transpaletas automotoras, para facilitar la circulación de este tipo de equipos de trabajo, aumentando la seguridad de las personas trabajadoras deben realizar su actividad laboral con estos equipos.

- Si conduces un vehículo no invadas el carril exterior transpaleta cuando circules.
- Si por las características de tu vehículo precisas ocupar el carril exterior transpaleta para realizar la maniobra de aproximación al muelle de carga y descarga o para abandonar el mismo, extrema la precaución y hazlo únicamente por el tiempo estrictamente necesario.

PRECAUCIONES PARTICULARES

Los vehículos deben respetar el CARRIL EXTERIOR DE USO PREFERENTE PARA CARRETILLAS ELEVADORAS ("TORITOS") Y TRANSPALETAS AUTOMOTORAS.

Las CARRETILLAS ELEVADORAS ("TORITOS") y las TRANSPALETAS AUTOMOTORAS que circulen por el carril exterior TIENEN LA PRIORIDAD.

No debes circular:

- Con personas dentro de la caja del vehículo.
- Con las puertas del vehículo abiertas.
- Con cargas mal estabilizadas en el interior del vehículo.
- Si tu vehículo dispone de plataforma abatible no circules, no estaciones y no realices maniobras con ella bajada.

5.1.2. Bandas de servicio

ESTACIONAMIENTO

No estaciones en ninguna plaza de aparcamiento del muelle de carga y descarga que se encuentre ocupada por otro vehículo, aun cuando exista espacio disponible para hacerlo.

Cada plaza de aparcamiento debe ser ocupada por un solo vehículo con independencia de las dimensiones del mismo.

Durante tu permanencia en la banda de servicio, extrema la precaución y realiza las maniobras de forma cuidadosa y OBLIGATORIAMENTE con todas las funciones básicas y de seguridad disponibles activadas: alumbrado de posición y emergencia, luz de marcha atrás, señales acústicas, etc.

- Cuando estaciones tu vehículo, asegúrate de que queda correctamente emplazado, frenado y con el motor apagado.
- En las zonas de estacionamiento de vehículos para operaciones de carga y descarga, al tratarse de zonas de especial riesgo, debido a la afluencia de vehículos, evita el tránsito peatonal por la misma, no permanezcas en ella por más tiempo del estrictamente necesario y extrema la precaución.
- Recuerda que el único paso seguro a los muelles de carga y descarga y al interior de las naves son las rampas de acceso.

ESTÁ TERMINANTEMENTE PROHIBIDO SALTAR LA VERTICAL DE LOS MUELLES

APROXIMACIÓN AL MUELLE

- Durante la maniobra de aproximación asegúrate de que no se interponen personas y otros vehículos entre tu vehículo y la vertical del muelle.

- Si precisas de ayuda de otra persona para la realización de la maniobra de aproximación, ésta debe situarse sobre el parámetro horizontal del muelle de carga y descarga para hacerlo de manera segura.

EXISTE RIESGO DE APLASTAMIENTO ENTRE VEHÍCULOS O CONTRA LOS MUELLES.

SALIDA DEL MUELLE

Cuando salgas del muelle de carga y descarga con tu vehículo, recuerda que debes incorporarte al vial adyacente en el sentido de la circulación establecido en el mismo.

5.2. TRANSPALETAS AUTOMOTORAS

Es uno de los vehículos con más uso. Por ello, seguir unas sencillas y razonables normas de uso puede beneficiar a todos los usuarios y usuarias.

- En los desplazamientos exteriores las transpaletas automotoras deben transitar de forma PREFERENTE por el CARRIL EXTERIOR DE USO PREFERENTE PARA TRANSPALETAS AUTOMOTORAS habilitado al efecto, respetando, en todo momento, el sentido de circulación establecido, prevaleciendo, en todo momento, las señales de circulación.

- Las transpaletas automotoras, cuando circulen por el CARRIL EXTERIOR DE USO EXCLUSIVO PARA TRANSPALETAS AUTOMOTORAS, no deben invadir los espacios de la calzada reservados para la circulación de los vehículos. Si de forma excepcional precisan atravesar la calzada para realizar operaciones de carga de mercancías en el interior de un vehículo estacionado en la banda de servicio, deben extremar la precaución en los desplazamientos y permanecer en la banda de servicio únicamente por el tiempo estrictamente necesario.

- Las transpaletas automotoras, cuando abandonen el CARRIL EXTERIOR DE USO EXCLUSIVO PARA TRANSPALETAS AUTOMOTORAS, deben comportarse como un peatón en todo momento, circulando por los espacios definidos para peatones y utilizando los pasos de peatón si precisan atravesar viales.

- La circulación de transpaletas automotoras por los PASOS DE PEATÓN se realizará siempre con el operador DESPLAZÁNDOSE A PIE y a la VELOCIDAD DE UN PEATÓN CAMINANDO, independientemente de las características técnicas, disponibilidades y prestaciones del tipo de transpaleta utilizado. QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDA CUALQUIER OTRA FORMA DE CONDUCCIÓN.

5.3. TRANSPALETAS MANUALES

En los desplazamientos exteriores las transpaletas manuales se comportarán en todo momento como un peatón.

5.4. PEATONES

Los peatones deben transitar obligatoriamente por las zonas habilitadas al efecto, respetando en todo momento la señalización horizontal y vertical de seguridad vial y laboral existente.

PRECAUCIONES PARTICULARES:

En las zonas de estacionamiento de vehículos para operaciones de carga y descarga, por tratarse de zonas de especial riesgo, debido a la elevada afluencia de vehículos, evita el tránsito peatonal por la misma, no permanezcas en ella por más tiempo del estrictamente necesario y extrema la precaución.

5.5. ESTACIONAMIENTO

Las plazas de estacionamiento de los muelles están reservadas EXCLUSIVAMENTE para los vehículos que vayan a realizar operaciones de carga y descarga.

6. BUENAS PRÁCTICAS FRENTE AL RIESGO PSICOSOCIAL

En cualquier puesto de trabajo existe riesgo psicosocial. Como ya se ha comentado, existen múltiples factores de riesgo que combinados con determinadas situaciones, ambientes y personas pueden provocar efectos adversos al colectivo de personas trabajadoras.

Combatir estos riesgos es difícil, exige un análisis de todos esos factores, y priorizar al colectivo de personas trabajadoras, tratando de minimizar o eliminar esos factores.

A continuación, daremos unas pautas sencillas, que se pueden seguir para lograr reducir o eliminar los factores de riesgos psicosociales.

La organización del trabajo

DESCRIPCIÓN	QUÉ PODEMOS HACER
Es importante que el trabajo a realizar esté bien organizado para evitar situaciones de sobrecarga o baja eficiencia.	Definir tareas y responsabilidades de cada trabajador/a (roles). Estos deben ser adecuados a las capacidades, formación y experiencia del trabajador/a.
	Las personas trabajadoras deben tener suficiente y adecuada formación.

Estrés y Burnout

DESCRIPCIÓN	QUÉ PODEMOS HACER
La respuesta del organismo frente a una situación estresante y peligrosa en el trabajo es el estrés. Repercute en la vida personal y en el rendimiento y calidad del trabajo, lo cual puede llevar a una disminución de la productividad, menos motivación, frustración, insatisfacción y desilusión, llegando a ser burnout.	Aumentar el grado de control que tiene el personal en su trabajo (funciones, competencias, tiempos de descanso, etc). Organizar sistemas eficientes de información y comunicación. Cuando se detecte una tarea repetitiva, que puede llevar a ser aburrida, proponer rotaciones de personas trabajadoras para evitar que una misma persona trabajadora realice siempre esas tareas. Incluir trabajos de mayor cualificación relacionados con el puesto. Promocionar el trabajo en equipo.

DESCRIPCIÓN	QUÉ PODEMOS HACER
Es importante que el trabajo a realizar esté bien organizado para evitar situaciones de sobrecarga o baja eficiencia.	Promover el apoyo y contacto social entre el colectivo de personas trabajadoras de distintas empresas que tienen relaciones cercanas. Potenciar los lugares (zonas verdes, etc) y facilitar momentos en los que las personas trabajadoras puedan encontrarse entre ellas en un momento de distensión. Establecer pautas concretas y claras de resolución de conflictos entre las personas trabajadoras. No impedir (e incluso fomentar) las conversaciones informales. Evitar el trabajo aislado siempre que sea posible. Si en un trabajo intervienen diferentes empresas, organizar, antes del comienzo del trabajo, breves reuniones para intercambiar planes de trabajo y resolver dudas. Motivar la planificación y ejecución de las tareas en grupo. Prestar atención a la vida extralaboral: facilitando horarios para determinadas actividades, compatibilizar el trabajo con las cargas familiares personales, interesarse por los problemas de las personas trabajadoras. Fomentar el apoyo mutuo entre las compañeras y compañeros. Claridad en los roles de las personas trabajadoras. Formación en competencias de comunicación y técnicas de resolución de conflictos.
El tiempo de trabajo, su duración y su distribución, es uno de los aspectos de las condiciones de trabajo que tiene una repercusión más directa sobre la vida laboral y familiar. En la actividad se dan situaciones extremas en este aspecto: horarios nocturnos o con una parte amplia de la jornada con nocturnidad, turnos complicados.	Contar con la participación de las personas trabajadoras para favorecer la conciliación de la vida laboral y personal. Facilitar la realización de pausas, con lugares apropiados para el descanso. No descuidar la alimentación. Flexibilizar, cuando sea posible, los horarios de entrada y salida, en función de las necesidades y circunstancias personales y/o familiares.

Formación, información y comunicación

QUÉ PODEMOS HACER

Estimular a las personas trabajadoras para alcanzar capacidades necesarias para el desempeño de su trabajo, e informarles del mismo.

Comunicar, de manera efectiva, antes de comenzar la jornada, el trabajo a desarrollar y la forma de hacerlo, e incluso consultar con las personas trabajadoras posibles alternativas.

Conflictos

QUÉ PODEMOS HACER

Es necesario que las personas reciban formación para disponer de técnicas que mejoren la habilidad para afrontar situaciones agresivas.

Promover:

- Técnicas de autoprotección.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de escucha activa.
- Reorientación de situaciones conflictivas

Igualdad

QUÉ PODEMOS HACER

La igualdad de género en el ámbito laboral no sólo atañe al porcentaje de hombres y mujeres con un empleo, también se refiere a las condiciones de trabajo.

Es necesario tener un plan de igualdad en el que exista un compromiso de la empresa.

Es importante:

- La participación igualitaria en los puestos de trabajo.
- La presencia de mujeres en puestos de responsabilidad.
- Igualdad retributiva entre hombres y mujeres.
- Conciliación de la vida laboral.

7. HÁBITOS SALUDABLES

Cuando hablamos de hábitos saludables entendemos que son conductas adquiridas que son positivas para nuestra salud física y mental, que nos proporcionan un bienestar.

Los hábitos saludables se extienden al conjunto de nuestra vida, por lo que debemos incorporarlos como un estilo de vida. En muchas ocasiones, en el trabajo, los hábitos adquiridos son determinantes para poder desarrollar nuestra actividad laboral de forma satisfactoria física y mentalmente.

Nos centraremos en 3 ítems importantes y determinantes: alimentación, actividad física y descanso. Hay muchos más, pero trabajar estos tres es fundamental para lograr un bienestar pleno, tanto en el trabajo como fuera de él.

Y recordamos la necesidad de realizar protocolos de prevención de adicciones en todas las empresas.

ALIMENTACIÓN

No es necesario decir que nuestra alimentación debe ser equilibrada, rica en verduras y frutas. Evitar los excesos, las cantidades deben ser adecuadas.

Una alimentación es suficiente, completa y equilibrada cuando cubre, en idóneas cantidades y proporciones, las necesidades nutritivas y calóricas requeridas por el organismo en las distintas etapas de la vida.

- Asegúrate de que los nutrientes provengan de alimentos frescos, poco procesados o sin procesar.
- Elige principalmente vegetales, evitando los alimentos de baja calidad nutricional.
- Evita las bebidas alcohólicas y no abuses del café.
- Decide tomar alimentos que te satisfagan, que te resulten agradables de comer y que te aporten placer sensorial.
- Evita alimentos que conlleven un riesgo para la salud (que no tengan contaminantes ni tóxicos).
- Deja los aparatos electrónicos para otro momento, disfruta de la comida.
- Intenta comer con compañeros o amigos.
- Bebe más agua.
- Reduce la sal en las comidas.
- Disminuye el azúcar, tanto el añadido a las bebidas, como el que ingieres cuando comes dulces, o postres azucarados.

TRUCOS PARA CONSUMIR MÁS FRUTA Y VERDURA

- Si no la consumes de inmediato, guarda la fruta cortada en la nevera, en un recipiente cerrado, para comerla más tarde.
- Añade frutas a las ensaladas (manzana, naranja, uvas, sandía, etc.).
- Prepara dados o trozos de fruta fresca en un bol o en una fiambrera pequeña si te la quieres llevar al trabajo o si debes estar fuera de casa.

- Planifica los menús y la compra para garantizar la presencia de hortalizas y fruta en cada comida principal.
- Incorpora las hortalizas al primer plato (por ejemplo, crema de calabacín o brócoli gratinado con pan tostado) como acompañamiento del primer plato (por ejemplo, paella de arroz con verduras o lentejas guisadas con verduras) o del segundo (por ejemplo, pollo guisado con puerro y zanahoria o solomillo de merluza al horno con cebolla) o de guarnición (por ejemplo, lechuga y tomate o escalivada).
- Preparar sofritos, pistos y preparaciones de hortalizas variadas y congelarlos en recipientes para poder disponer de ellos en los momentos con menos tiempo.

POR ÚLTIMO

- No olvides mantener un horario regular de comidas, adecuado a la actividad que vayas a realizar.
- Evita comidas copiosas antes de acostarte.Si tienes dudas, o no sabes como mejorar tu alimentación, consulta con un nutricionista.

Si tienes dudas, o no sabes como mejorar tu alimentación, consulta con un nutricionista.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar un deporte que nos guste, tener una actividad física regular, fuera del horario laboral, nos beneficia, tanto física como mentalmente.

Por ejemplo, caminar 30 minutos al día mejora notablemente nuestro bienestar psicológico, y nos encontraremos mejor físicamente.

- Puedes aprovechar para caminar en tus pausas, en lugar de sentarte a charlar; así animas a tus compañeras y compañeros a caminar también.
- Si hablas por teléfono, muévete. Aprovecha la conversación para caminar.
- Sube las escaleras, no subas en ascensor.
- Deja el coche aparcado cuando puedas realizar el recorrido caminando.
- Si tu trabajo requiere estar sentado o sentada mucho tiempo, haz pausas cada 2 horas, y date un paseo de 10 minutos.
- Prueba diferentes deportes. Hay una gran variedad. Seguro que encuentras alguno que te motive y te guste.
- Busca grupos de gente que practique tu mismo deporte, además de animarte a realizar la actividad, te socializas, lo que mejora tu ánimo.

DESCANSO

El descanso es primordial.

Es importante dormir las horas necesarias, y que estas horas de descanso sean de calidad. La falta de descanso no sólo conlleva a malestar físico y mental, sino que puede provocar una situación de riesgo que puede llevar a un accidente laboral.

- Intenta acostarte siempre a la misma hora.

- Si no tienes sueño, lee un libro o escucha música, evita mirar el móvil o ver la televisión.
- Trata de comer al menos dos horas antes de acostarte para evitar que una digestión pesada no te deje descansar.
- Evita que en tu habitación la temperatura sea muy elevada o muy baja.
- No te abrigues en exceso.
- No tomes bebidas excitantes antes de dormir.
- Si trabajas a turnos, trata de crear una rutina que te ayude a conciliar el sueño.

Si no descansas bien, o si tienes algún problema para conciliar el sueño, consulta a un profesional.

Por tu bienestar físico y mental, cuida especialmente tu alimentación, haz ejercicio físico y descansa correctamente.

8. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

8.1. ¿QUÉ ES UN EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL?

Un equipo de protección individual o EPI es un equipo, complemento o accesorio destinado a ser llevado o sujetado por las personas trabajadoras para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo.

Como equipo de trabajo que es, y por la legislación que le afecta, debe llevar un marcado CE (que acredite que se ha fabricado de acuerdo a la normativa de aplicación) e ir acompañado de unas instrucciones de uso y mantenimiento.

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de las personas trabajadoras que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

1. **Los equipos de protección individual proporcionarán una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso**, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias. A tal fin deberán:

   a. Responder a las condiciones existentes en el lugar de trabajo.

   b. Tener en cuenta las condiciones anatómicas y fisiológicas y el estado de salud de la persona que va a usarlo durante su trabajo.

   c. Adecuarse a la persona trabajadora, tras los ajustes necesarios.

2. **En caso de riesgos múltiples** que exijan la utilización simultánea de varios equipos de protección individual, éstos deberán **ser compatibles entre sí** y **mantener su eficacia** en relación con el riesgo o riesgos correspondientes.

3. En cualquier caso, los equipos de protección individual que se utilicen de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4 del Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores/as de equipos de protección individual, deberán reunir los requisitos establecidos en cualquier disposición legal o reglamentaria que les sea de aplicación, en particular en lo relativo a su diseño y fabricación.

8.2.UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

1. La utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los equipos de protección individual deberán efectuarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Salvo en casos particulares excepcionales, los equipos de protección individual sólo podrán utilizarse para los usos previstos.

2. Las condiciones en que un equipo de protección deba ser utilizado, en particular, en lo que se refiere al tiempo durante el cual haya de llevarse, se determinarán en función de:

   a. La gravedad del riesgo.

   b. El tiempo o frecuencia de exposición al riesgo.

   c. Las condiciones del puesto de trabajo.

   d. Las prestaciones del propio equipo.

   e. Los riesgos adicionales derivados de la propia utilización del equipo que no hayan podido evitarse.

3. Los equipos de protección individual estarán destinados, en principio, a un uso personal. Si las circunstancias exigiesen la utilización de un equipo por varias personas, se adoptarán las medidas necesarias para que ello no origine ningún problema de salud o de higiene a los diferentes usuarios.

8.3. USO DE LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Cada persona trabajadora debe utilizar los equipos de protección que requiera para protegerlo de los riesgos a los que está expuesto. Por ello, la empresa, fruto de la evaluación de estos riesgos, debe proporcionarle los equipos adecuados para ello. La persona trabajadora debe usarlos para poder trabajar de manera segura.

Como regla general, y como se ha comentado anteriormente, los EPIs que se deben usar en las instalaciones son:

EN TODO EL MERCADO

Calzado de seguridad con suela antideslizante, resistente a la perforación y provisto de puntera reforzada

Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad

Es imprescindible que te pongas el calzado de seguridad. Este calzado, botas o zapatos, deben llevar la puntera reforzada, para evitar que la caída de un objeto pueda dañarte, el paso de una rueda pueda aplastarte el pie, que pueda producirte una herida algún objeto punzante, evitar que resbales por el tipo de suelo, o porque este esté mojado o se haya derramado algún producto como aceite o grasa… En resumen, el calzado de seguridad debe proteger tus pies frente a un accidente. Este calzado debe ser de tu talla, cómodo y adecuado al entorno donde vas a estar.

El chaleco reflectante o la ropa de alta visibilidad te hará visible frente a otras personas trabajadoras. Es importante tanto de día como de noche, ya que harás que te vean, y evitarás atropellos, atrapamientos, etc.

PARA LA UTILIZACIÓN DE CARRETILLAS ELEVADORAS (“TORITOS”) Y TRASPALETAS AUTOMOTORAS Y MANUALES

Calzado de seguridad con suela antideslizante, resistente a la perforación y provisto de puntera reforzada

Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad

Guantes protectores

Igualmente, si usas equipos móviles para transportar mercancía, además del calzado de seguridad y el chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad, debes llevar guantes protectores. Los guantes te protegerán de daños en tus manos (heridas, por ejemplo), permitirán que sujetes mejor los equipos y si se produce un atrapamiento, minimizarán los daños que puedan producirse en tus manos.

Los guantes de seguridad protegen las manos al manipular materiales y herramientas, contra golpes, heridas, cortes, calor, frío, corriente eléctrica y contacto con sustancias agresivas.

OTROS EQUIPOS DE PROTECCIÓN QUE PUEDES NECESITAR

En algunos casos, puntualmente o de manera permanente, puedes encontrarte que debe utilizar otros equipos de protección individual (posiblemente porque tu empresa te lo proporcione) o porque veas la señalización correspondiente. Por ello, haremos un repaso, para que conozcas los más habituales, además de los que ya hemos visto que debes conocer y usar correctamente.

Protección en la cabeza

El casco de seguridad protege la cabeza contra caídas de objetos, golpes, proyección violenta de objetos y contactos eléctricos.

Cuando se está expuesto a caídas de objetos, proyecciones de materiales, golpes, etc., se llevará casco de seguridad suficientemente resistente y, al mismo tiempo, ligero.

En el caso de exposición de las personas trabajadoras a peligros eléctricos, los cascos serán aislantes y su aislamiento será comprobado periódicamente.

Es importante que el casco lleve el atalaje adecuado para que absorba la fuerza del impacto de los objetos que caen sobre él.

Cuando se trabaja en lugares donde hay mecanismos que giran se llevarán gorras, cofias o pañuelos que impiden que el cabello pueda ser atrapado.

Protección de los ojos y la cara

Las gafas y las pantallas de seguridad protegen los ojos y la cara contra las proyecciones de partículas, choques de objetos, polvo y salpicaduras de sustancias agresivas.

En todos los trabajos donde puedan saltar fragmentos de materiales, proyecciones de líquidos calientes, corrosivos, radiaciones, etc., se utilizará la protección adecuada como pantallas o protección ocular.

Las personas que realicen soldadoras y otras personas trabajadoras expuestas a radiaciones llevarán protección ocular o pantallas con filtros apropiados.

Cuando se manejan sustancias químicas se utilizarán pantallas o protección ocular específica.

Protección de los pies y las piernas

Las lesiones en los pies pueden ser tan graves como para que se produzcan incapacidades totales y permanentes.

Para evitar lesiones en los pies por caída de materiales pesados, así como atrapamientos, se llevará calzado de seguridad reforzado.

En los trabajos donde existe riesgo de pinchazos por clavos u objetos punzantes, se usarán plantillas apropiadas de acero flexible.

Trabajando con materiales corrosivos o calientes, se protegerán los pies y las piernas con calzado apropiado y polainas de cuero curtido, caucho, o tejido ignífugo. Siempre que las condiciones de trabajo lo requieran, las suelas serán antideslizantes.

Cuando sea preciso proteger las piernas, se usará calzado de seguridad de caña alta o polainas complementarias del material adecuado a cada riesgo.

Protección de las vías respiratorias

Cuando existan cantidades excesivas de elementos nocivos o deficiencia de oxígeno en la atmósfera, se protegerá el aparato respiratorio.

Ajustada a la boca y a la nariz, la mascarilla protege las vías respiratorias contra polvo, humos, gases y vapores que pueden ser tóxicos, corrosivos o irritantes.

No todas las mascarillas protegen contra cualquier tipo de contaminante químico. Para cada caso existe una mascarilla o equipo de protección respiratoria idóneo, que se elegirá cuidadosamente.

Protección de los oídos

La pérdida de audición es una lesión muy común en el trabajo que, a menudo, es ignorada porque se produce de forma gradual debido a que los niveles de ruidos elevados pueden ocasionar daños sin causar dolor.

Se necesita proteger los oídos cuando:

- Existen señales o avisos que indican que se requiere protección auditiva.
- El ruido existente en el trabajo resulta irritante.
- El nivel de sonido alcanza los 85 dB(A) o más, o cuando hay ruidos de impacto de 137 dB(C).
- Se tiene que levantar la voz para que alguien que está a menos de un metro de distancia pueda escucharnos.
- Los protectores auditivos ajustados correctamente protegen los oídos en los trabajos con alto nivel de ruido. Los protectores pueden ser de dos tipos: tapones y orejeras.

Los tapones ofrecen una buena protección y los más efectivos son los de espuma que se ajustan en el canal auditivo.

Las orejeras se ajustan a la cabeza alrededor del oído. Aunque pueda parecer que ofrecen mayor protección que los tapones, su efectividad depende, lógicamente, de la hermeticidad que son capaces de conseguir en el punto de unión con la cabeza del/al usuario/a.

Cuando sea necesario, y aún en ausencia de ruidos, los oídos también se protegerán contra la introducción de chispas, salpicaduras de sustancias calientes o corrosivas y de otras proyecciones.

SISTEMAS ANTICAÍDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Cuando se realicen trabajos a más de dos metros de altura sin una protección colectiva adecuada, es fundamental el uso de un sistema anticaídas, incluso para realizar tareas de corta duración.

Cada vez que se utilice este tipo de EPI, se comprobará el estado del arnés y elementos de conexión, y se utilizará el punto de anclaje seguro.

Tecera parte: Fichas

RIESGOS ASOCIADOS Y MEDIDAS PREVENTIVASA LAS ÁREAS DE TRABAJO

1. Carga/descarga
2. Estacionamiento de camiones
3. Movimiento de mercancía
4. Caminar
5. Movilidad y circulació
6. Emergencias y autoprotección
7. Almacenamiento
8. Vestuario y epi´s
9. Uso de tecnologías
10. Hábitos saludables
11. Relaciones personales/sociales
12. Clima laboral
13. Higiene: pautas a seguir ante los virus

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 1: Carga/Descarga

Descripción:

Las diversas tareas que componen las actividades de cargar y/o descargar los vehículos en las zonas comunes (CAE) conllevan una serie de acciones que dan lugar a múltiples factores de riesgo como son: mucha concentración de personas y vehículos, maniobrabilidad de los vehículos (en muchos casos marcha atrás), trabajo nocturno, prisas por el desarrollo del trabajo en pocas horas. Todo ello desemboca en riesgos que se enumeran en el siguiente párrafo.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Choques/golpes. Atropellos. Caídas de objetos. Caídas desde el muelle. Caídas a un mismo nivel.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Si hay que utilizar la banda de servicios como peatón que sea durante el menor tiempo posible.
- No saltar la vertical del muelle.
- Atención a cualquier maniobra de un vehículo, especialmente cuando sea marcha atrás.
- Cerciorarse de que el vehículo está correctamente inmovilizado.
- Observar si la carga está bien estabilizada.
- No desplazarse nunca en la caja del vehículo.

Señalización.

Acciones informativas CAE:

- Seguir las leyendas de la vertical de los muelles (“PROHIBIDO PASO PEATONES”).
- Utilizar como guía para aparcar las líneas de las plazas de los aparcamientos.
- Respetar los pictogramas de las marquesinas.
- Prestar atención a los mensajes de megafonía.
- Tener en cuenta siempre la información de las pantallas luminosas.
- Al acceder al recinto fijarse en la cartelería (respeta las direcciones, no utilizar auriculares, el móvil en el bolsillo…).
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 2: Estacionamiento de camiones

Descripción:

El número de vehículos que entran a diario, hace que se tenga que racionalizar su estancia. Además, cuando se trata de camiones, sobre todo si son de gran tonelaje, es difícil realizar la maniobra de estacionamiento cuando tiene que hacerlo el camionero sin una ayuda externa que lo dirija, dando lugar a factores de riesgo como son: mucha mercancía en zonas comunes, coincidencia de vehículos y maquinaria, concentración de personas y vehículos, aculamiento de los camiones, trabajo nocturno, prisas por el desarrollo del trabajo en pocas horas. Todo ello desemboca en los riesgos que se enumeran en el siguiente párrafo.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Choques/golpes. Atropellos. Caídas desde el muelle por falta de inmovilizado del vehículo o por otras causas. Caídas de objetos.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Acceder al muelle por la dirección correcta.
- Comprobar que la maniobra de aproximación al muelle pueda realizarse sin ningún obstáculo en la zona, guiarse por las líneas que delimitan las plazas de aparcamiento.
- Una vez estacionado en el muelle, hay que inmovilizar el vehículo con el freno y apagar el motor.
- Dirigirse al muelle por sitio seguro y con chaleco reflectante.
- Cerciorarse de que la trampilla/plataforma estén bien colocadas.

- No realizar maniobras con las puertas abiertas.
- Informar al operador/a del estado de la carga.
- Antes de emprender la marcha cerciorarse de que se ha finalizado la carga/descarga y hablar con el/la operador/a sobre como ha quedado la carga/descarga, comprobar que no hay nadie en la caja del camión, quitar la trampilla y cerrar la puerta.
- No saltar la vertical del muelle.
- En el reparto no llevar a ninguna persona en la caja del camión.
- Si por las características del vehículo hay que ocupar el carril transpaleta para realizar la maniobra de aproximación al muelle, extremar la precaución y hacerlo solo por el tiempo estrictamente necesario.
- Respetar el límite de velocidad de 20 Km/h.
- Para cualquier duda, pedir ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Señalización

Acciones informativas CAE:

- Seguir las leyendas de la vertical de los muelles (PROHIBIDO PASO PEATONES).
- Dejarse llevar por los pictogramas de las marquesinas.
- Prestar atención a los mensajes de megafonía.
- Tener en cuenta siempre la información de las pantallas luminosas.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales de la Unidad Alimentaria (web, megafonía, pantallas, etc).
- Y, sobre todo, siempre seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 3: Movimientos de mercancías

Descripción:

Todos los kilos diarios de producto que llegan hay que distribuirlos a otros puntos de ésta, tanto durante la descarga como durante la carga, eso da lugar a la concurrencia de diferentes tipos de vehículos (gran tonelaje, pequeños vehículos, toros, patinetes, etc.) y transpaletas. Esta simultaneidad necesita de una organización de los diferentes horarios de la descarga y la carga, sentido único de los viales, la señalización de un carril transpaleta para el desplazamiento de estas para distribuir mercancías dando lugar a desplazamientos, maniobras, etc. que dan lugar a factores de riesgo como son: mucha concentración de personas y vehículos, maniobrabilidad de los vehículos (en muchos casos marcha atrás con cierto grado de complejidad), trabajo nocturno, prisas por el desarrollo del trabajo en pocas horas. Todo ello desemboca en riesgos que se enumeran en el siguiente párrafo.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Choques/golpes. Atropellos. Caídas de objetos. Caídas desde el muelle. Resbalones, tropezones, caídas al mismo nivel.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Los conductores/as de las transpaletas y los toros tienen que seguir el carril preferente, respetando en todo momento los sentidos de circulación.
- Los conductores/as tienen que prestar atención a la señalización del carril preferente para transpaletas y toros.
- Es necesario asegurarse de que la carga esté bien estabilizada.
- Llevar cuidado en los cruces y esquinas, para no golpearse con otros vehículos, advertir mediante señales luminosas y/o sonoras de tu presencia.

- Depositar los residuos, flejes, cantoneras, plásticos, etc. en los contenedores.
- Desplazarse andando o en la cabina pero nunca en la caja del vehículo.
- No saltar la vertical del muelle.
- Estar atento a cualquier maniobra de un vehículo, especialmente cuando sea marcha atrás.
- Cerciorarse de que el vehículo está correctamente inmovilizado.
- Si hay que utilizar la banda de servicios como peatón que sea durante el menor tiempo posible.
- No circular con los toros con las horquillas levantadas a más de 15 cm. del suelo y procurar tener siempre buena visibilidad del camino a seguir.
- Para cualquier duda, pedir ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Acciones informativas CAE

- Seguir las leyendas de la vertical de los muelles (PROHIBIDO PASO PEATONES).
- Utilizar como guía para aparcar las líneas de las plazas de los aparcamientos.
- Dejarse llevar por los pictogramas de las marquesinas.
- Por el interior de las naves, se permite el uso de las transpaletas por las zonas señalizadas con la persona que la maneja a pie, a la velocidad de una persona andando. Los toros no pueden acceder a rampas, muelles e interiores de las naves.
- Al acceder hay que tener en cuenta los avisos de la cartelería (respetar las direcciones, no utilizar auriculares, llevar el móvil en el bolsillo…).
- Si se entra por una vía manual observar el ticket.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 4: Caminando.

Descripción:

Si la media diaria de tránsito es muy elevada, tanto en personas como en vehículos y mercancías, la concentración de la actividad en pocas horas se hace necesario concienciarse, organizar medidas preventivas, y extremar la precaución para, de esta forma, mejorar la seguridad y la salud, evitando y/o reduciendo tanto los accidentes como la gravedad de estos.

En algún momento nos encontramos caminando, bien en el interior de las naves o en el exterior, en viales, bandas de servicio, aparcamientos… somos únicos, frágiles…, no nos podemos reutilizar a diferencia que una chapa de un vehículo, así que extrememos la precaución ante factores de riesgo como: concurrencia de personas a pie entre vehículos, de transpaletas, máquinas, bicicletas, patines, residuos, muelles. Todo ello puede desembocar en riesgos, como los que se enumeran en el siguiente párrafo..

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Golpes. Atropellos. Aplastamiento. Caídas desde el muelle. Resbalones, tropezones.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Utilizar chaleco reflectante y calzado de seguridad con suela antideslizante y resistente a la perforación y provisto de puntera reforzada.

- Transitar por las respectivas zonas de uso habilitadas al efecto, si en algún momento no es posible hacerlo, extremar la precaución y caminar siempre en dirección contraria a la circulación de los vehículos para poder verlos.

- Antes de cruzar a pie una vía de circulación, si circulan vehículos, asegurarse de que el conductor se ha percatado de nuestra presencia y cede el paso.
- Evitar desplazamientos a paso rápido o corriendo.
- Mantener el orden y la limpieza de las zonas de trabajo.
- Tener cuidado en los cruces y esquinas, para no ser golpeado por vehículos, máquinas, etc. y siempre hacerse ver.
- Si hay que utilizar la banda de servicios como peatón que sea durante el menor tiempo posible.
- Prestar especial atención a la señalización horizontal de caída en altura de los muelles de carga y descarga y mantener siempre una distancia suficiente con la vertical del mismo.
- No saltar la vertical del muelle, utilizar las rampas de acceso para entrar o salir.
- Las transpaletas, los toros, y otros vehículos tienen que respetar las normas del código de circulación.
- Estar atento a cualquier maniobra de los vehículos, especialmente cuando sea marcha atrás.
- Para cualquier duda, pedir ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Señalización:

Acciones informativas CAE:

- Seguir las leyendas de la vertical de los muelles (prohibido peatones).
- Dejarse llevar por los pictogramas de las marquesinas.

- Por el interior de las naves, utilizar las zonas habilitadas al efecto.
- Cuando sea necesario caminar no utilizar auriculares y llevar el móvil en el bolsillo…
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

Acción 5: Movilidad y circulación

Descripción:

La densidad de personas y vehículos, la nocturnidad, los grandes ritmos de trabajo, hacen que sea necesario seguir unas pautas para el desplazamiento, el peatón por su sitio y el conductor/a, por el suyo. Hay que respetar los horarios de descarga de la mercancía no mezclando los camiones que abastecen con los vehículos que la distribuyen a las fruterías, pescaderías, supermercados, mercados, mercadillos, etc. y organizar primero la entrada de camiones para cargar importantes cantidades de kg destinados a poblaciones alejadas hasta 600 km. Las transpaletas y los toros deben esperar la entrada de los detallistas para evitar riesgos.

Es necesario circular a baja velocidad, respetando el límite de velocidad que es 20 Km/hora en los viales, y circular por las direcciones correctas sin invadir carriles, nunca circular por direcciones prohibidas. Los peatones deben caminar exclusivamente por los pasos de peatones.

Todos los condicionantes anteriores junto a la nocturnidad hacen que sea compleja la movilidad y circulación. Hay que ser consecuentes con las normas o de lo contrario estaremos expuestos a riesgos.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Golpes, choques, atrapamientos, atropellos, caídas al mismo nivel. Caídas de objetos.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- No circular con las puertas del vehículo abiertas.
- No estacionar y no realizar maniobras con la plataforma abatible de los vehículos bajadas.

- Utilizar chaleco reflectante y calzado de seguridad con suela antideslizante y resistente a la perforación, y provisto de puntera reforzada.
- Mantener la uniformidad de la carga.
- Mantener el orden y la limpieza.
- Evitar desplazamientos a paso rápido o corriendo.
- Circular respetando los límites de velocidad establecidos.
- Respetar los sentidos de circulación, no hacer giros ni maniobras bruscas.
- Durante la conducción, utilizar siempre el cinturón de seguridad y casco cuando se conduzcan motocicletas.
- Si es necesario utilizar un sistema de manos libres.
- Respetar las normas y señales de movilidad interior.
- La circulación de las transpaletas automotoras por el exterior se realizará por el carril exterior de uso preferente.
- Los toros no podrán circular por rampas, muelles e interior de naves.
- Si por las características de algún vehículo se precisa ocupar el carril transpaleta para realizar una maniobra, extremar la precaución y hacerlo por el tiempo estrictamente necesario
- Transitar por las respectivas zonas de uso habilitadas al efecto, si no es posible hacerlo es necesario extremar la precaución siempre en dirección contraria a la circulación de los vehículos para poderlos ver.
- Antes de cruzar a pie una vía de circulación, si circulan vehículos, asegurarse de que el conductor nos ha visto y nos cede el paso.
- Llevar cuidado en los cruces y esquinas, para no ser golpeado por vehículos, máquinas, etc. Es necesario advertir de nuestra presencia.
- Si hay que utilizar la banda de servicios como peatón que sea durante el menor tiempo posible.
- Prestar especial atención a la señalización horizontal de caída en altura de los muelles de carga y descarga y mantener siempre una distancia suficiente con la vertical del mismo.
- No saltar la vertical del muelle, utilizar las rampas de acceso para entrar o salir.
- Todos los vehículos (incluidos transpaletas y toros) deben respetar las normas del código de circulación.
- Estar atento a las maniobras de cualquier vehículo, especialmente cuando sean marcha atrás.
- No circular con los toros con las horquillas levantadas a más de 15 cm del suelo y procurartener siempre buena visibilidad del camino a seguir.

Señalización:

Acciones informativas CAE:

- Seguir las leyendas de la vertical de los muelles (prohibido peatones).
- Dejarse llevar por los pictogramas de las marquesinas.
- Por el interior de las naves, utilizar las zonas habilitadas al efecto.
- Cuando sea necesario caminar no utilizar auriculares y llevar el móvil en el bolsillo…
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 6: Emergencias y autoprotección

Descripción:

¿Cómo se actúa ante una amenaza de bomba, ante un incendio, un grave accidente…? Para un caso de incendio o cualquier otra emergencia, lo mejor es llamar al 112 o al Centro de Control de Seguridad.

La obstaculización de los medios de extinción, la presencia de combustibles (cajas de cartón, de plástico, cartones, residuos, etc.), fumar, falta de revisiones, falta de orden y limpieza, desconocimiento del plan de evacuación de la nave, falta de simulacros para practicar el plan, facilitan las condiciones para que los riesgos se plasmen en efectos no deseados.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Incendios, quemaduras, intoxicaciones, golpes de calor, caídas, aplastamientos.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- No fumar. Recordar que está prohibido fumar en los centros de trabajo.
- Proteger la zona donde se realicen soldaduras y/o donde se utilicen herramientas que puedan producir chispas. Las operaciones con chispas y/o llamas deberán tener permiso de fuego.
- Vigilar que la distribución de los combustibles en el local sea correcta.
- No dejar una máquina caliente al lado de productos inflamables.

- Mantener en todo momento despejado el acceso a las vías de emergencia, vías de evacuación, salidas de emergencia y los equipos de extinción de incendios.
- Eliminar los materiales combustibles innecesarios.

Acciones informativas CAE:

- Es necesario dejarse llevar por los pictogramas del interior de las naves.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales).
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 7: Almacenamiento

Descripción:

Una tarea importante dentro es el almacenamiento de mercancías. Este almacenamiento implica recepcionar los productos, desplazarlos de un lado a otro según la necesidad, montar y desmontar palés de forma adecuada y segura. Las condiciones en las que se realiza esta actividad son variadas, sobre todo teniendo en cuenta la disponibilidad de espacios, la concurrencia de personas y vehículos, el tiempo y el horario.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre mercancía, entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Choques/golpes. Atropellos. Caídas de objetos durante su manipulación, desplome o derrumbamiento. Falta orden y limpieza. Tropiezos. Trastornos musculoesqueléticos por manipulación incorrecta de cargas.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Mantener el orden y la limpieza en el espacio de trabajo, trata de mantener el orden de los materiales, y desechar lo que no sirva.
- Respetar los pasillos.
- Cuando se desplacen mercancías, estar atentos a cualquier maniobra de un vehículo, especialmente cuando sea marcha atrás.
- Asegurarse de que las cargas que se transportan no pueden deslizarse ni caer. Observar si la carga está bien estabilizada.

- Evitar la altura excesiva en el apilamiento de cajas.
- Dedicar el tiempo necesario a la colocación de la mercancía, comprobar que está colocado correctamente y que es estable.
- Si se monta un palé, asegurarse de que la carga está repartida uniformemente, y que el fleje se coloca de manera correcta.
- Si se desmonta un palé, sacando parte de la mercancía, comprobar que la que queda, está colocada correctamente y es estable.
- Mantener las vías de circulación libres de obstáculos.
- Garantizar una iluminación adecuada.
- No circular con prisa.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

Señalización:

Acciones informativas CAE:

- Despejar los pasillos de mercancías.
- Asegurarse de que el apilamiento es correcto, estable y no sobrepasa ni la altura ni el peso máximo aconsejado.
- Recordar que el orden y la limpieza evitan accidentes.
- Respetar las zonas malladas, deben estar libres de obstáculos.
- Despejar los pasillos para peatones y transpaletas.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 8: Vestuario y equipos de protección individual (EPI´s)

Descripción:

En el desarrollo de la actividad laboral, debido a la confluencia de múltiples factores de riesgo relacionados con el movimiento de mercancías, movimiento de personas, circulación de vehículos, de personas, y de equipos de transporte como carretillas, transpaletas, etc, es importante utilizar los equipos de protección que se requiera para proteger de los riesgos a las personas que están más expuestas. Por ello, la empresa, fruto de la evaluación de esos riesgos, debe proporcionar los equipos adecuados para ello. Las personas deben usarlas, para poder trabajar de manera segura.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atropellos. Caídas de objetos. Caídas al mismo nivel. Atrapamientos de extremidades. Cortes. Heridas. Quemaduras por contacto con superficies o productos corrosivos.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Proporcionar los equipos de protección individual necesarios para la seguridad de los trabajadores y trabajadoras.
- El chaleco reflectante es obligatorio para circular. Se debe usar para ser visto.
- El calzado de seguridad con puntera reforzada es obligatorio para proteger de los objetos que pueden caer y de objetos punzantes que estén en el suelo.
- El calzado de seguridad evita el deslizamiento en suelo resbaladizo, mojado o en el que se haya derramado algún producto que deslice.
- Los guantes evitan cortes, heridas y/o quemaduras, que pueden producirse por astillas, irregularidades, temperatura en las superficies, productos corrosivos, etc.
- Para cualquier duda, pedir ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Acciones informativas CAE:

- Por la seguridad de todos, el uso de los EPIs es obligatorio.
- Hay que fijarse en los pictogramas.
- Prestar atención a la cartelería.
- Es obligatorio el uso del chaleco para hacernos visibles.
- Las botas de seguridad protegen tus pies de heridas, golpes y caídas. Evitan lesiones.
- Los guantes protegen las manos de heridas y quemaduras.
- Es imprescindible que los equipos de protección individuales sean de la talla adecuada.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 9: Uso de tecnologías: móvil, tabletas, auriculares, etc.

Descripción:

Las nuevas tecnologías nos facilitan el trabajo, nos lo hacen más agradable, menos pesado. Nos comunicamos usando la tecnología, mediante la tableta o el móvil, con aplicativos de gestión o comunicación. Usamos auriculares como medio de trabajo o de ocio. El uso de dispositivos electrónicos cuando nos desplazamos, conducimos un vehículo, manipulamos o desplazamos cargas, provoca que atendamos a ese dispositivo que estamos usando, distrayendo nuestra atención.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Golpes. Atropellos. Aplastamiento. Caídas desde el muelle. Resbalones, tropezones.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Durante el desplazamiento, ya sea como peatón, conductor/a de vehículo, de transpaleta manual, carretillas elevadoras, transpaletas automotoras, no usar dispositivos electrónicos. El móvil o la tableta provoca que se centre la atención en ellos, por lo que se puede cruzar cuando no es prioridad, o no ver a un peatón o vehículo que va a pasar.
- Si se tiene que usar un dispositivo electrónico, parar el vehículo en un lugar seguro, detener el medio de transporte, si se va caminando, pararse en un lugar seguro para peatones. Atender al dispositivo, y reiniciar la marcha cuando se haya terminado.
- Durante un desplazamiento no usar auriculares ni cascos para poder oír las advertencias y/o sirenas de aviso.
- Para cualquier duda, pedir ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Acciones informativas CAE

- El uso de tecnologías mientras se desplaza desvía la atención y puede provocar una situación de riesgo.
- El uso de auriculares o cascos impide que se oigan señales de peligro, sirenas o avisos acústicos de peligro.
- Usar el móvil o la tableta cuando se esté parado y en un lugar seguro.
- El uso de cascos o auriculares debe estar restringido a cuando no haya desplazamiento.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 10: Hábitos saludables/Malas prácticas

Descripción:

El desarrollo correcto del trabajo se ve influido por multitud de factores. Los hábitos individuales de los/las trabajadores/as pueden provocar alteraciones en el desarrollo de la actividad laboral y esas alteraciones pueden provocar accidentes. Además, los hábitos que se tienen en nuestro trabajo influyen en la vida fuera del trabajo y viceversa. Una alimentación poco saludable, falta de sueño o descanso, falta de actividad física, el consumo de sustancias nocivas, etc. pueden provocar alteraciones en nuestra salud, que nos perjudican y que pueden llevarnos a accidentes de trabajo o a enfermedades como la diabetes, la depresión, etc. Lograr unos hábitos saludables pueden proporcionarnos bienestar físico y mental.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Atrapamientos entre vehículos, entre vehículos y máquinas, o incluso entre vehículos, máquinas y muelles. Choques/golpes. Atropellos. Caídas de objetos. Caídas desde el muelle. Estrés, violencia laboral, burnout, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, alteraciones del sueño.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Alimentarse de manera equilibrada, tomar alimentos frescos: frutas y verduras, carnes y pescados. Tratando de mantener una proporción adecuada de nutrientes acorde con la actividad diaria.
- Establecer una rutina de comidas.
- El descanso es importante para mantenerse sano y alerta, para desarrollar las tareas correctamente, pero también para poder reaccionar ante un hecho inesperado.

- Cuando se tienen horarios a turnos, o nocturnidad es importante adaptar la alimentación y el descanso a esos horarios. La persona responsable de la empresa puede ayudar.

- El consumo de tabaco es perjudicial para la salud, tanto física como emocional. Existen formas que facilitan el abandono del hábito del consumo de tabaco, se puede obtener información al respecto a través del médico de familia.

- El consumo de alcohol y otras sustancias nocivas dañan la salud, y también provocan estados en los que aumenta mucho el riesgo de sufrir accidentes debido a la falta de atención, o la existencia de entornos irreales, disminuyendo las capacidades y el tiempo de reacción.

Acciones informativas CAE:

- Llevar una dieta saludable mejora las capacidades físicas y mentales. Da energía para realizar el trabajo, y las actividades personales, familiares y sociales.

- El descanso es uno de los pilares de la salud física y emocional. Un descanso correcto ayuda a estar despierto y con todos los sentidos funcionando al 100%.

- En caso de trabajo nocturno es importante adaptar tu alimentación y descanso. Existen rutinas de alimentación y descanso adecuadas para estas condiciones de trabajo. Si no sabes cómo abordarlo, consulta con un profesional.

- En caso de trabajo a turnos debes adaptar los hábitos de alimentación y descanso a ellos, ya que los horarios de trabajo pueden no ajustarse a las rutinas habituales. No obstante, lograr el equilibro y mejorar el bienestar es posible.

- Dejar de fumar. El tabaco mata.

- El alcohol es perjudicial para la salud, pero además provoca situaciones de riesgo en los que se pueden provocar un accidente.

- Las drogas y las sustancias nocivas provocan un falso bienestar que perjudican a nuestra salud física y emocional y que provocan situaciones de riesgo para nosotros y para otras personas. Si no se pueden dejar de tomar, consultar con un profesional que preste su ayu-da, por el propio bienestar y el del entorno.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

ACCIÓN 11: Relaciones personales/sociales.

Descripción:

En el entorno de trabajo confluyen multitud de personas con un mismo fin: desarrollar su trabajo. Nos encontramos con personas diferentes, que provienen de diferentes entornos sociales, diferentes culturas, etc. El ambiente laboral está condicionado por multitud de factores interrelacionados entre sí que afectan notablemente el desarrollo del trabajo. En un entorno en el que pueden existir problemas de entendimiento debido al idioma o la cultura es importante prestar especial atención a esta casuística.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Conflictos sociales. Estrés. Burnout. Violencia laboral.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Favorecer el apoyo social, favoreciendo la conciliación con la vida familiar.
- Asignar las tareas de manera clara para evitar conflictos entre personas.
- Formar de manera suficiente y adecuada a los trabajadores.
- Establecer pautas de resolución de conflictos.
- Evitar el trabajo aislado.
- Organizar sistemas eficaces de información a los trabajadores.
- Promover el trabajo en equipo.

- Facilitar la realización de pausas.
- Participación igualitaria en género en puestos de responsabilidad.
- Para cualquier duda, pide ayuda a la plantilla de recursos preventivos.

Acciones informativas.:

- Empatiza con los demás trabajadores. Trata de entender su situación para evitar conflictos.
- Si no estás de acuerdo con una situación, háblalo, trata de solucionar el problema.
- Propón mejoras en el desarrollo de tu trabajo.
- Participa activamente en las reuniones de trabajo.
- Fomenta la comunicación con compañeros y superiores.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

Acción 12: Clima laboral. Ambiente saludable de trabajo, satisfacción personal,orgullo de pertenencia, temporalidad, precariedad, condiciones de trabajo, nocturnidad, etc.…

Descripción:

Hay horas en las que el trabajo se realiza de manera frenética, es importante hacer bien el trabajo y rápido, debido a las peculiaridades que tiene, estas situaciones pueden provocar que el trabajo realizado produzca diferentes sensaciones, algunas buenas, y otras no tanto. Multitud de personas, de muchas empresas, que realizan diferentes trabajos, que tienen diferentes condiciones de trabajo, tanto en horarios, salarios, seguridad y desempeño. Por otra parte, dentro de cada empresa, se viven situaciones diferentes que provocan reacciones diferentes, ambientes que pueden ser saludables, o que pueden resultar desagradables.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Sobrecarga de trabajo. Complejidad del desarrollo del trabajo. Falta de satisfacción. Burnout. Problemas de sueño. Estrés.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Estudiar la jornada, los turnos y los descansos a las tareas adaptándolas a las personas. Cuando sea posible, dar la posibilidad de elegir el turno o flexibilizar la jornada, y tratar de informar con suficiente antelación de los horarios de trabajo.
- Adecuar el trabajo a desarrollar a las personas, teniendo en cuenta las destrezas, la formación y la experiencia.
- Adecuar el grado de responsabilidad a la formación y expectativas de la persona.

- Informar de manera fluida a las personas, dando confianza y promoviendo la información bidireccional.
- Implicar a las personas en el trabajo, de manera que se sientan partícipes de las decisiones que se tomen.

Acciones informativas CAE:

- Si tienes algún problema con el horario o el turno, coméntalo con tu superior, entre los dos podéis llegar a un acuerdo.
- Si crees que puedes mejorar la organización del trabajo, compártelo con tu superior. Las nuevas ideas son siempre bien recibidas.
- Cuando creas que necesitas más conocimientos sobre un tema relacionado con tu trabajo, díselo a tu superior.
- Evitar comunicarse mediante gritos. Evitar los insultos o las faltas de respeto.
- Si te sientes alterado, para, respira. Y si no logras calmarte, aléjate para evitar un enfrentamiento violento.
- Y sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

Acción 13: Higiene. Pautas a seguir ante los virus.

Descripción:

En todos los ámbitos de la vida se debe tener unas medidas mínimas de higiene. Es importante para llevar una vida sana, minimizar infecciones por virus o bacterias y respetar el ambiente laboral. En la Unidad Alimentaria la mercancía son alimentos, que se manipulan individualmente o en sus recipientes. Por otra parte, los residuos procedente de las mercancías que se comercian pueden degradarse rápidamente, generando malos olores, y favoreciendo la aparición de plagas de animales o insectos.

También es necesario decir que hay mucha gente en un espacio limitado, gente que comparte además el aire, herramientas de trabajo, documentos, etc.

Riesgos en las zonas comunes (CAE):

Infecciones, enfermedades, plagas de insectos o animales.

Recomendaciones a las empresas (CAE):

- Sensibilizar a los trabajadores en la importancia del lavado frecuente de mano.

- Facilitar los medios adecuados para protegerse de infecciones: guantes, mascarillas, batas. Concienciar a los trabajadores de la importancia de no acudir al trabajo enfermos.
- Ante la duda del estado de salud de un trabajador, animar a este a que acuda al médico.

Acciones informativas CAE:

- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Atender a las medidas recomendadas de seguridad.
- Si se recomienda el uso de guantes y mascarillas, es necesario usarlos. Y si no sabes como usarlos correctamente, pide ayuda.
- No dejar residuos orgánicos por el suelo ni en superficies, como mostradores o cajas.
- Revisar a menudo las actualizaciones de las indicaciones previstas en la Coordinación de Actividades Empresariales.
- Y, sobre todo, siempre, seguir las recomendaciones de la plantilla de recursos preventivos.

NOTAS

ASEPEYO

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2022

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Asepeyo, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151