



SECTOR COMERCIO AL POR MENOR

FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
ORDEN Y LIMPIEZA (RD 486/97)	<ul style="list-style-type: none">▪ CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL▪ CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES▪ INCENDIOS	<ul style="list-style-type: none">▪ LIMPIEZA PERIÓDICA Y SIEMPRE QUE SEA NECESARIO DE LAS INSTALACIONES▪ ELIMINAR CON RAPIDEZ MANCHAS, DESPERDICIOS, RESIDUOS, ETC.▪ FACILITAR CONTENEDORES PARA ALMACENAR RESIDUOS▪ NO ACUMULAR MATERIALES AL LADO DE ZONAS CON RIESGO DE INCENDIO▪ ESTABLECER NORMAS E INSTRUCCIONES ACERCA DEL ORDEN Y LIMPIEZA DE LOS LUGARES DE TRABAJO▪ INFORMAR Y FORMAR A LOS TRABAJADORES GUARDANDO REGISTRO DOCUMENTADO.
MANIPULACIÓN CARGAS EN LA REPOSICIÓN DE LAS ESTANTERÍAS.	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBRESFUERZOS DORSO LUMBARES	<ul style="list-style-type: none">▪ PROGRAMAR LAS OPERACIONES DE REPOSICION DE LAS ESTANTERIAS DE MODO QUE SE MINIMICEN LOS RECORRIDOS Y VIAJES A REALIZAR POR LOS TRABAJADORES. SE DISPONDRÁ DE UN CARRO PARA EFECTUAR LOS TRASLADOS DESDE EL ALMACÉN..▪ COLOCACION DE LAS CAJAS DE TAL MODO QUE EL TRABAJADOR NO TENGA QUE REALIZAR ESFUERZOS POSTURALES PARA EL RELLENADO. POR EJEMPLO UN CARRO DE ALTURA VARIABLE SEGÚN EL PESO QUE CONTENGA▪ SEGUIR LAS NORMAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (DOBLAR LAS RODILLAS AL COGERLA, MANTENER LA ESPALDA RECTA, LLEVARLA LO MAS PEGADA POSIBLE AL CUERPO, BRAZOS ESTIRADOS, ETC.).
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN GENERAL (RD 487/97)	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBRESFUERZOS DORSOLUMBARES	<ul style="list-style-type: none">▪ EVITAR EN LO POSIBLE LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS MEDIANTE MEDIDAS TECNICAS U ORGANIZATIVAS▪ EL PESO MAXIMO DE LOS MATERIALES A CARGAR EN CONDICIONES IDEALES SERA DE 25 KG.



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
		<ul style="list-style-type: none">▪ SI LA CARGA SUPERA LOS 25 KG. SE UTILIZARAN MEDIO TECNICOS O SE SOLICITARA AYUDA A TERCERAS PERSONAS▪ SE UTILIZARAN EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL (EPI'S) EN TODAS LAS OPERACIONES QUE SEAN NECESARIOS (GUANTES, BOTAS DE SEGURIDAD)▪ PROPORCIONAR A TODOS LOS TRABAJADORES FORMACION E INFORMACION SOBRE LOS RIESGOS ESPECIFICOS IDENTIFICADOS EN LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS▪ EN CASO DE MANIPULACIÓN DE CARGAS EN EQUIPO, DEBERA HABER UN RESPONSABLE DE MANIOBRA.▪ SEGUIR LAS NORMAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (DOBLAR LAS RODILLAS AL COGERLA, MANTENER LA ESPALDA RECTA, LLEVARLA LO MAS PEGADA POSIBLE AL CUERPO, BRAZOS ESTIRADOS, ETC.)▪ ANUALMENTE LOS TRABAJADORES QUE MANIPULEN CARGAS DE FORMA MANUAL DEBERAN SOMETERSE A UN RECONOCIMIENTO MEDICO EN EL QUE SE INVESTIGARA EL ESTADO DE SU ESPALDA PARA PREVENIR POSIBLES LUMBALGIAS Y HERNIAS
TRABAJOS DE PIE DURANTE PERIODOS ELEVADOS DE TIEMPO	▪ SOBRESFUERZOS MUSCULARES. BIPEDESTACION	<ul style="list-style-type: none">▪ SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, SE PROCURARA ALTERNAR LA POSICION DE PIE CON LA DE SENTADO, PARA REDUCIR LA FATIGA QUE SE PRODUCE AL MANTENER UNA POSICION PROLONGADA, SI ELLO NO ES POSIBLE, SE RECOMIENDAN PERIODOS DE DESCANSO CON EL FIN DE EVITAR SOBRECARGAS O TENSION MUSCULAR.▪ EL CALZADO QUE SE UTILICE SUJETARA FIRMEMENTE EL TALON, SE AMOLDARA A LA CURVATURA NATURAL DEL PIE, LA SUELA DEBERA DE SER ANTIDESLIZANTE, LLEVARA LAS PROTECCIONES ADECUADAS A LOS RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO, ETC.▪ NO UTILIZAR CALZADO TOTALMENTE PLANO O CON TACONES MAYORES DE 5 CM. DE ALTURA.▪ SE DEBERÁ FAVORECER LA ALTERNANCIA DE POSTURAS Y DESCANSOS. CONVIENE APOYAR UNA PIERNA EN UNA BANQUETA, BARRA, ETC. ALTERNANDO LAS DOS PIERNAS PARA MANTENER LA



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
		ESPALDA MAS DESCANSADA.
POSICIÓN DE SENTADO	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBREENFUERZOS MUSCULARES. TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELETICOS▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES FISICOS. CARGA FÍSICA ESTÁTICA	<ul style="list-style-type: none">▪ PIES APOYADOS EN EL SUELO Y ESPALDA APOYADA EN LAS SILLAS DEBERAN DE CUMPLIR: REGULACIÓN DE ASIENTO Y RESPALDO EN ALTURA, RESPALDO ERGONOMICO, CINCO PATAS, RUEDAS, ETC. (NTP-242).▪ SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:<ul style="list-style-type: none">▪ PIES APOYADOS EN EL SUELO Y ESPALDA APOYADA EN RESPALDO (FORMAR ANGULO 90°)▪ SITUAR LA SILLA CERCA DEL PLANO DE TRABAJO▪ MANTENERSE SIEMPRE FRENTE A LO QUE SE DEBE HACER▪ MANTENER EL TRONCO ERGUIDO FRENTE AL PLANO DE TRABAJO▪ NO SENTARSE EN EL BORDE DE LA SILLA▪ MANTENER LAS RODILLAS FORMANDO ANGULO DE APROX. 90°
TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (RD 488/97)	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBREENFUERZOS POSTURALES▪ SOBREENFUERZOS VISUALES▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ LA PANTALLA DEBERÁ DE SER ORIENTABLE E INCLINABLE A VOLUNTAD, CON FACILIDAD A ADAPTARSE A LAS NECESIDADES DEL USUARIO.▪ EL ANGULO DE VISIÓN DEBERÁ TENER ENTRE 0° Y 20° (GRADOS) POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DE LA VISIÓN▪ EL USUARIO PODRÁ AJUSTAR FÁCILMENTE EL BRILLO Y EL CONTRASTE ENTRE EL FONDO DE LA PANTALLA Y LOS CARACTERES, PARA ASÍ ADAPTARLOS A LAS CONDICIONES DEL ENTORNO▪ ES CONVENIENTE HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN CON LA CABEZA, HOMBROS, ESPALDA, ETC, PARA ACTUAR SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL Y SOBRE LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA DE LA MUSCULATURA▪ ES CONVENIENTE REALIZAR PAUSAS PARA CONTRARRESTAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA FATIGA MENTAL Y FÍSICA▪ LAS SILLA SERÁN ESTABLES, Y SE APOYARÁN SOBRE CINCO PATAS CON RUEDAS, EL RESPALDO Y EL ASIENTO SERÁN REGULABLES EN ALTURA., ES RECOMENDABLE QUE TENGAN REPOSABRAZOS.
ESCALERAS DE MANO	<ul style="list-style-type: none">▪ CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	<ul style="list-style-type: none">▪ DEBERAN DE TENER GARANTIAS DE SOLIDEZ Y ESTABILIDAD



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
		<ul style="list-style-type: none">▪ LAS ESCALERAS DE TIJERA DISPONDRAN DE ELEMENTOS DE SEGURIDAD QUE IMPIDAN SU APERTURA TOTAL AL SER UTILIZADAS.▪ SE PROHIBIRA EXPRESAMENTE EL USO DE ESCALERAS DE MANO DE CONSTRUCCIÓN IMPROVISADA.▪ PROHIBIDO TRANSPORTAR CARGAS QUE PUEDAN COMPROMETER LA ESTABILIDAD DEL TRABAJADOR.▪ PROHIBIDO SU USO POR 2 O MAS PERSONAS.▪ EL ASCENSO, DESCENSO Y TRABAJOS DE LA MISMA SE REALIZARA DE FRENTE A ELLA.▪ PROHIBIDO EL USO DE ESCALERAS DE MADERA PINTADAS.▪ SE DEBERA REVISAR SU ESTADO DE CONSERVACION PERIODICAMENTE▪ LAS ESCALERAS DE TIJERA NO SE UTILIZARAN COMO ESCALERAS DE APOYO.
ESTANTERÍAS DE ALMACENAJE.	<ul style="list-style-type: none">▪ CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES▪ CAIDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO▪ CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	<ul style="list-style-type: none">▪ LAS ESTANTERIAS DEBERAN ESTAR ESTABLES, DEBIÉNDOSE FIJAR ENTRE SI O LA PARED CUANDO SEA NECESARIO.▪ NO SE SOBRECARGARAN, SE DEBERA INDICAR LA CARGA MAXIMA SOPORTADA .▪ ESTARA PROHIBIDO APOYARSE EN LAS BALDAS PARA ALCANZAR PUNTOS ALEJADOS DEL SUELO.▪ EN CASO DE TENER QUE ACCEDER A PARTES ELEVADAS, SE UTILIZARÁ UN TABURETE O ESCALERA EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO.▪ LAS ESTANTERÍAS DEBERÁN LLENARSE DE ABAJO A ARRIBA, COLOCANDO LOS PRODUCTOS MAS PESADOS ABAJO, PARA ASEGURAR DE ESTE MODO LA ESTABILIDAD DE LAS MISMAS.