

FICHA PERSONAL DE COMUNICACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO: EMPRESA:	
PUESTO: DEPENDIENTA	FICHA N°: 1 REVISIÓN N°: 0

DEPENDIENTA

Riesgos

- Caída de personas al mismo nivel
- Choques contra objetos inmóviles
- Contactos eléctricos
- Golpes o cortes por objetos o herramientas
- Incendios
- Por manejo de PVD
- Accidentes en itinere
- Sobreesfuerzos, bipedestación.
- Riesgo psicosocial.
- Riesgo de situaciones de violencia, agresiones, atracos.

Medidas de prevención

Orden limpieza y almacenamiento

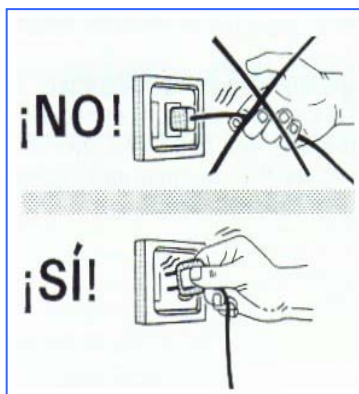
- Limpiar inmediatamente cualquier líquido o resto que caiga al suelo. No realizar trabajos o circular por zonas mojadas, a no ser que sea imprescindible.
- Todos los utensilios deben colocarse en su sitio al terminar el trabajo, y nunca dejarlos en zonas de paso.
- Evitar los apilamientos excesivos o inestables. En caso de detectar que un estante cede, se procederá a descargarlo de productos y dar aviso para su reparación o sustitución.
- En general, se tenderá a almacenar los productos más pesados en las zonas inferiores de las estanterías.
- Deben mantenerse las zonas de paso y apertura de puertas libres de obstáculos, sin dejar mercancías en ellos. Las zonas de paso deben tener al menos 80 cm de ancho.
- Debe existir espacio suficiente en los almacenes para coger cualquier mercancía.
- Para limpiar las zonas altas emplee escaleras de mano, queda prohibido trepar o apoyarse directamente sobre las estanterías, o subirse sobre sillas y mesas.
- No acumular materiales en zonas con riesgos de incendio (frente cuadro eléctrico, regletas de enchufe).
- Conoce la ubicación de los medios de extinción y su uso.

Contactos electricos

- No tirar directamente del cable para desenchufar.
- Desconectar de la red eléctrica los equipos antes de proceder a su limpieza.
- Nunca debe sobrecargar la toma de corriente eléctrica.

FICHA PERSONAL DE COMUNICACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO: EMPRESA:	
PUESTO: DEPENDIENTA	FICHA N°: 1 REVISIÓN N°: 0

- Al terminar el trabajo desconecte los cables de alimentación; si la toma de corriente presenta defectos no la emplee.
- Prestar especial atención al buen estado de los equipos eléctricos (conexiones, enchufes, cables pelados...), avisar al encargado/a si se detecta alguna anomalía..
- Para socorrer a una persona en contacto con corriente eléctrica, nunca le toque, lo primero debe cortar la corriente, y para separarla únicamente empleará algún elemento no conductor (tabla, palo de madera, de plástico, etc.)



Accidentes en itinere:

- Salir con tiempo suficiente para llegar puntualmente al trabajo.
- Adaptar el modo de conducir a las circunstancias del tráfico y del clima.
- Mantener la distancia adecuada respecto del vehículo que nos preceda y los que marchen a nuestra altura.
- Reducir la velocidad en los cruces, aunque exista prioridad, en pasos de cebra, en semáforos en intermitencia, en curvas sin visibilidad.
- Evite distracciones tales como leer, comer, conversar por teléfono, usar cascos o escribir cuando está conduciendo.
- No lleve objetos en su vehículo que dificulten la visibilidad.

Manipulación manual de cargas

- Evite manipular a mano cargas superiores a 25 Kg., si es necesario busque ayuda.
- Elija siempre la postura menos forzada para realizar los trabajos en zonas poco accesibles.
- Al transportar o mover cargas, evite las posturas forzadas: aproximando la carga hacia usted, disponga los pies separados y ligeramente adelantados uno respecto del otro, doble las rodillas al agacharse y así, la espalda permanecerá en todo momento recta y alineada y los brazos extendidos. Evitar giros

FICHA PERSONAL DE COMUNICACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO: EMPRESA:	
PUESTO: DEPENDIENTA	FICHA N°: 1 REVISIÓN N°: 0



Cuidados al estar de pie

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro.
- Cambie de postura tan frecuentemente como pueda.
- Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada, y le permita apoyarse con sus brazos.
- Evite los zapatos de tacón alto y los de plataforma si debe estar mucho tiempo de pie. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 2 a 5 cms suele ser adecuado.
- Conserve la columna recta mientras esté de pie. Si debe inclinarse, flexione las rodillas.
- Para pasar de sentado a de pie, apóyese con los brazos. Si se levanta de una silla, apóyese en los reposabrazos. Si se levanta de una silla sin reposabrazos, apóyese en sus muslos o rodillas y, en todo caso, mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.

Normas de empleo de pantallas de visualización:

- Debe haber suficiente iluminación, evitando los reflejos de las luminarias o de la luz exterior sobre las pantallas de ordenador, regule las cortinillas dispuestas en las ventanas. Se recomienda un nivel de iluminación alrededor de 300lux.
- Para regular la pantalla del ordenador siga las siguientes recomendaciones: dispóngala de forma que se encuentre siempre por debajo de la línea horizontal de visión, es preferible que se encuentre situada en frente del teclado, tienen que estar situadas a una distancia acorde con su agudeza visual, entre 45 – 75 cm.
- Para evitar los contrastes demasiados fuertes, la superficie de la pantalla no debe ser brillante ni demasiado clara. Son recomendables las superficies grisáceas y mates.
- La imagen debe ser estable. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente.

FICHA PERSONAL DE COMUNICACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO: EMPRESA:	
PUESTO: DEPENDIENTA	FICHA N°: 1 REVISIÓN N°: 0

Normas para evitar los riesgos posturales cuando está sentada:

- Regule la altura de la silla de forma que la superficie de trabajo se sitúe próxima a la altura del codo. Si los pies no se apoyan cómodamente sobre el suelo, emplee reposapiés.
- Regule el respaldo del asiento, de forma que proporcione suficiente apoyo en la región lumbar de la espalda.
- Los apoyabrazos deberían existir si no interfieren con los movimientos necesarios de los brazos y si permiten que el operario pueda acercarse al trabajo.
- Deje un espacio suficiente delante del teclado para apoyar brazos y manos.
- Haga ejercicios frecuentemente con la cabeza

Normas de actuación frente a situaciones violentas (atracos, etc.)

- Serenidad. Mantén la calma.
- Lo ideal sería que nosotros también fuéramos capaces de calibrar a primera vista la peligrosidad y el miedo del asaltante.
- No despertar la desconfianza del atracador.
- Colabora. Sigue las instrucciones del/los atracadores.
- No oponer resistencia.
- Negociación con el delincuente: No me agredas y yo colaboro contigo.
- Utiliza los sistemas de seguridad del local, únicamente, si tu vida no corre peligro.

Actuación básica en caso de emergencia (incendio o accidente)

Si detecta un incendio:

- Conserve la calma y comunique la emergencia: Llamar al 112
- Si se encuentra capacitado para ello y la intervención no entraña peligro, intente extinguir el fuego dirigiendo la boquilla del extintor a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso contrario, desaloje el recinto cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.

En caso de accidente o enfermedad:

- Permanezca sereno, evite aglomeraciones y tranquilice al accidentado. Solicite asistencia sanitaria al 112
- Analice la situación antes de actuar, tratando de no precipitarse. No mueva al accidentado si sospecha que puede tener afectada la columna vertebral.
- Mantenga al herido caliente.
- No dé nunca de beber a una persona sin conocimiento.

FICHA PERSONAL DE COMUNICACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR PUESTO DE TRABAJO: EMPRESA:		
PUESTO: DEPENDIENTA		FICHA N°: 1 REVISIÓN N°: 0

EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

- **Calzado con suela antideslizante y sujeto al pie.** Evite el calzado con tacón alto. Un calzado completamente plano, sin ningún tipo de tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 1.5 a 3cm suele ser adecuado.