



## NORMAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### 6. ALMACENES – ECONOMATO

En base a la **Ley 31/1995** de Prevención de Riesgos Laborales, **Capítulo III** sobre *Derechos y Obligaciones*, art. **14** sobre “Derecho a la protección frente a los riesgos laborales”, art. **15** sobre “Principios de la acción preventiva”.

#### **RIESGOS.**

- Incendios.
- Ambiente luminoso deficiente
- Ventilación deficiente.
- Sobreesfuerzos.
- Golpes con bordes de mobiliario.
- Caída de materiales.
- Vuelco de estanterías.
- Atrapamientos en el manejo de cargas.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas de escaleras.
- Manipulación de productos peligrosos.
- Eléctricos.
- Alteraciones oculares por manejo de Pantallas de Visualización de Datos.

#### **NORMAS**

- Debe estar en posesión del carné de manipulador de alimentos vigente.
- Se prohíbe fumar en el interior de los almacenes en aquellas zonas donde existan materiales combustibles.
- No obstruya ni deposite materiales en los pasillos, puertas de acceso y de emergencia y los lugares donde se encuentran situados los extintores y material de primeros auxilios. Deben mantenerse libres de obstáculos.
- Evite derramar líquidos y si se producen derrames, debe limpiarlos inmediatamente.
- Para el manejo de materiales pesados o con aristas (palets) debe utilizar guantes adecuados.
- No tire bruscamente el material que se maneja.



- Los productos envasados a presión debe almacenarlos en recintos muy ventilados, y debidamente protegidos de los agentes atmosféricos.
- Los materiales de desecho tóxicos, peligrosos o nocivos debe almacenarlos obligatoriamente en el recinto habilitado expresamente para ello. Los materiales peligrosos no compatibles, debe separarlos de tal forma que se evite el contacto entre ellos.
- Las escaleras de mano que se utilizan para subir a los lugares altos de las estanterías debe usarlas correctamente. Solo puede usar como plataformas de trabajo banquetas de superficie plana. No use sillas ni otros elementos inestables. Solamente en las escaleras de tijera puede subirse hasta el último peldaño, en el resto de escaleras no se suben los dos últimos.
- Se prohíbe llenar excesivamente los estantes, ni hacer pilas altas si no tienen suficiente base. Cuanto más estrecha y alta es una estantería más fácilmente vuelca, sobre todo si el suelo está mal nivelado, o si se carga demasiado.
- No intente sujetar una estantería que se cae apártese de su radio de acción. Para evitar el vuelco de las estanterías es conveniente comenzar a cargar por la parte de atrás. Deberán usarse estanterías con relación de estabilidad 1:5. Cuando estén demasiado cargadas debe buscarse su estabilidad con anclajes a la pared.
- El local debe disponer de extintores portátiles situados en zonas de fácil acceso y visibilidad. Cada extintor está destinado a un tipo de fuego (indicado en el extintor) y debe saber como utilizarlo. NUNCA utilizar AGUA si hay riesgo ELÉCTRICO, se utilizarán extintores de polvo o de CO2 dirigiendo el chorro a la BASE de la llama.
- Si no ha recibido información y formación sobre extinción de incendios, plan de emergencia y evacuación, comuníquelo a sus superiores para que le instruyan correctamente.
- Utilice solamente bases de enchufe y clavijas macho y hembra con puesta a tierra. No use enchufes intermedios (ladrones), salvo que estos dispongan de puesta a tierra. No desconecte tirando del cable, tirar de la clavija. Los cables de prolongación deben tener tres hilos, uno de ellos de puesta a tierra; si el aparato usado tiene doble aislamiento no es necesario. No manipule ni repare aparatos o instalaciones eléctricas; llame al técnico.

#### Pantalla del ordenador

- La distancia visual recomendable entre el usuario y la pantalla está entre 45 y 55 cm. Debe situarse en tal posición que no produzca reflejos, ni tener que levantar la cabeza para leerla. Se recomienda que el borde superior de la pantalla esté al mismo nivel que sus ojos.

#### Impresora

- El ruido proveniente de la impresora no sobrepasará los 70 DbA. (nivel de conversación normal).



### Mesa de trabajo

- La superficie será de color no reflectante. Recomendamos una superficie mínima de 1,7 x 1,2 m. aproximadamente.
- Habrá un espacio para las piernas de como mínimo 60 cm. de profundidad.

### Silla

- Deberá adaptarla a sus medidas, colocando la altura del asiento de tal forma que no tenga que mantener los codos elevados, sino en ángulo recto, evitando las contracturas a nivel cervical y sin doblar las muñecas al utilizar el teclado del ordenador.
- Si por sus características personales, al haber adaptado la altura del asiento, necesita un reposapiés, solicítelo a su superior.
- El respaldo deberá recogerle la zona lumbar, adoptando una posición recta de la espalda, por lo que deberá subir o bajar, acercar o alejar el respaldo de su asiento.

## **MANEJO MANUAL DE CARGAS**

- Antes del levantamiento manual inspeccione la carga para detectar el peso aproximado, si hay bordes cortantes, astillas, clavos, el estado del embalaje y los lugares por donde ha de asirse para levantar dicha carga.
- Ha de inspeccionar el camino a recorrer, que debe estar sin obstáculos, ser el más limpio, no el más corto, así como el lugar donde se vaya a depositar la carga.
- Debe usar las siguientes prendas de protección:
- Guantes, cuando las aristas sean cortantes, tengan superficie rugosa, botas de seguridad con cargas pesadas o de volumen y funda de trabajo.

### Levantamiento manual de cargas

- Siempre que sea posible, evite el levantamiento manual. Organice el trabajo para reducirlo al mínimo. Distribuya la carga en unidades de poco peso y de poco volumen.
- Estar en buen estado físico. Si no está acostumbrado a efectuar levantamientos difíciles, no lo intente sólo.
- Coloque la carga de forma que se pueda elevar lo más cómodo posible. Disponga de medios y protecciones para manejarlas.
- Asegúrese que hay espacio suficiente para moverse.



- Antes de levantar, agarre la carga por los lugares de mayor seguridad. Use las palmas de la mano.
- Ponga el cuerpo lo más cerca de la carga y tire de ésta para arrimarla antes de levantarla.
- Coloque los pies lo más cerca posible de la carga, lo suficientemente separados para lograr estabilidad. Ponga un pie delante del otro y hacer que apunten en la dirección del movimiento.
- No eleve cuando la carga esté al alcance de los brazos. Doble las rodillas.
- Levante enderezando las piernas, doblando ligeramente la espalda. Las manos y los brazos sirven para asir la carga y llevarla cerca del cuerpo, no para elevarla.
- No eleve bruscamente, ni tuerza o doble la espalda.
- Si la carga es demasiado pesada, no continúe esforzándose. Pida ayuda y busque medios auxiliares.
- La descarga se hará en el sentido inverso al realizado para la carga.

### Transporte

En el transporte se tendrán en cuenta las siguientes normas:

- No haga giros de cintura con la carga asida, haga el giro moviendo el pie en la dirección deseada, debe hacerse por delante, adelantando el pie de la parte hacia donde se vaya a girar; la carga se transportará lo más próxima al cuerpo, manteniendo éste erguido y los brazos pegados a él.
- Para transportar pesos como cubos, bombonas, etc., con asa cómoda, es siempre preferible ir equilibrado, llevando dos en vez de uno.
- Si dos o más personas tienen que transportar una sola carga, se buscarán con condiciones físicas y estaturas similares, debe únicamente haber una sola voz de mando, y que esta persona se sitúe en el final de la carga; caminar acompasados.
- Al cargar, descargar o transportar cargas por rampas, escaleras, etc., nadie debe estar situado en la trayectoria de las mismas, y menos en el plano inferior.
- Como ayuda del transporte manual, se utilizan las carretillas.

### Carretilla.

- Cuide las empuñaduras
- Lleve el peso más importante sobre el eje
- Lleve carga que permita visibilidad
- Para levantarla o dejarla, doble las rodillas, no la espalda.
- No tire de la misma, dando la espalda al camino. Empújela
- Antes de bascular la carga al borde de una zanja o similar, coloque un tope en las ruedas de la carretilla.