



Nos encontramos con un sector que engloba muchos tipos de tareas, actividades (carnicería, frutería, textil, papelería, electrónica, óptica..., así como con unas condiciones de trabajo muy específicas y variadas a la vez.

Al hablar de comercio, tenemos que pensar en que los lugares de trabajo también son muy diferentes: pequeño comercio, grandes almacenes, hipermercados, todos ellos desarrollando la misma actividad, pero con distintas características.

Por otra parte, se desarrollan diversas funciones: venta, reposición, caja, personal de almacén..., siendo muchas veces la misma persona la que lo hace todo, especialmente en el pequeño comercio.

Esta suplemento contiene las particularidades de los diferentes y más importantes trabajos en el Sector de Comercio, advirtiendo sobre los factores de riesgo, sus consecuencias y las medidas preventivas a adoptar en cada uno de los puestos de trabajo de la empresa.

Riesgos. Medidas preventivas



A continuación detallamos los peligros más importantes que se atribuyen a este sector, con los riesgos específicos y las medidas a adoptar para eliminarlos y/o evitarlos.

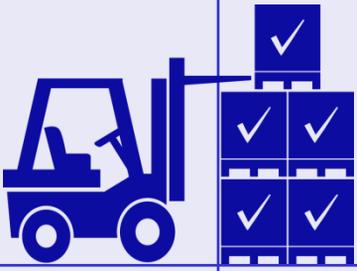
PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
PRISAS, OBSTÁCULOS Y SUELOS DESLIZANTES	Caídas	<ul style="list-style-type: none">• Caminar sin carreras.• Respetar y dejar libres las vías de circulación.• Evitar la presencia de cables en zonas de paso.• Colocar carteles de aviso “suelo mojado”.• Usar calzado con suela antideslizante.
ESCALERAS DE MANO Y TARIMAS	Caídas	<ul style="list-style-type: none">• No sustituir las escaleras por otros elementos (sillas, cajas,..)• No balancearse en ellas.• No utilizar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo.
PUERTAS	Golpes	<ul style="list-style-type: none">• Prestar atención al movimiento de las puertas.• Señalizar las puertas de cristal a la altura de los ojos.• Precaución al mover las puertas de vaivén.



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
EQUIPOS E INSTALACIONES ELECTRICAS	Descarga eléctrica	<ul style="list-style-type: none"> •Revisión periódica de las instalaciones y equipos por especialistas. •Todos equipos deben disponer de toma de tierra. •No se deben utilizar regletas o alargaderas en mal estado. •No se debe sobrecargar los enchufes ni las regletas
ESTANTERÍAS, ARMARIOS, ARCHIVADORES	Atrapamientos golpes	<ul style="list-style-type: none"> •Confirmar la estabilidad de los elementos. •No intentar sujetar una estantería o armario que se cae. •Precaución con los cajones que se deslizan.
POSTURAS INCORRECTAS	Lesiones dorsolumbares	<ul style="list-style-type: none"> •Levantar la carga flexionado las piernas y doblando las rodillas. •Mantener la espalda recta. •Tener próxima la carga la cuerpo. •Si la carga es pesada, utilizar la maquinaria precisa.
PRODUCTOS CORROSIVOS DE LIMPIEZA O PELIGROSOS	Intoxicación por inhalación o ingestión	<ul style="list-style-type: none"> •Utilizar recipientes señalizados para guardarlos. •Respetar las condiciones de uso.

PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
DESTELLOS, REFLEJOS	Fatiga visual	<ul style="list-style-type: none"> -La superficie de trabajo no debe ser mates y no muy oscura.
SILLAS	Caídas, golpes	<ul style="list-style-type: none"> -No sentarse en los bordes. -Mantener cuidado con los suelos antideslizantes.
TRABAJO DE PIE Y SENTADO	Posturas forzadas	<ul style="list-style-type: none"> -Apoyar un pie en un taburete bajo o en un escalón. -Mantener la espalda recta.
RITMO DE TRABAJO	Fatiga física, mental	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar ligeros movimientos y ejercicios para relajar la musculatura del cuello, espalda y brazos. -Realizar pausas cortas de descanso, unos 10 minutos por cada hora y media de trabajo.
FOCOS DE FUEGO	Incendio	<ul style="list-style-type: none"> -No fumar en el centro de trabajo. -No sobrecargar los enchufes. -No dejar enchufados los equipos.



PELIGROS	RIESGOS	PREVENCIÓN
<p>CARRETILLAS ELEVADORAS</p> 	<p>Atrapamientos golpes, vuelcos o choques</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Utilizar los equipos adecuados. -Respetar la capacidad de carga. -Amarre correcto de la carga. -No permanecer debajo de la carga. -Utilización por personal formado y autorizado.
<p>RUIDO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tonos elevados de la conversación. • Máquinas funcionando. • Música alta. • Mala distribución del espacio. • Mala selección de materiales de insonorización. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aislar las máquinas que producen ruido. -Uso de orejeras, tapones protectores. -Realizar el mantenimiento de las máquinas.

Información

Formación

Exige tus derechos

EXIGE TUS DERECHOS



- La caja registradora se debe situar de tal forma que la persona trabajadora esté lo más cómoda posible. Es necesario que exista una distancia suficiente entre la caja registradora y el abdomen, para evitar golpes constantes cuando se abre el cajón.
- Durante la mayor parte de la jornada laboral, los brazos deben estar lo más cerca posible del cuerpo siempre que se utilicen herramientas, utensilios y a la hora de manipular productos.
- Los objetos y utensilios que con mayor frecuencia se utilicen deben situarse dentro del área de máximo alcance, evitándose de esta forma posturas forzadas.
- El asiento se debe colocar adecuadamente con objeto de facilitar que los movimientos se realicen sin forzar la postura.
- Se deben evitar posturas estáticas prolongadas alternando las posturas de pie y sentada.
- Se deben alternar operaciones que supongan realizar movimientos repetitivos con otras que impliquen a otros grupos musculares con el objeto de evitar que se puedan originar trastornos en las articulaciones.
- Se deben elegir herramientas ligeras cuyo diseño propicie posturas adecuadas a la muñeca.



- ✓ En ambientes fríos debe conservarse el calor del cuerpo para mantener la temperatura alrededor de 37 °C.
- ✓ Cuando debas realizar tareas en el interior de estas cámaras, debes tener en cuenta que existen unas medidas específicas de seguridad:
- ✓ En trabajos con temperaturas inferiores a 0 °C, el empresario tiene la obligación de proveerte de ropa de protección frente al frío: chaleco, guantes aislantes, botas de agua, ropa impermeable, prendas de abrigo y cubrecabezas.

✓ En trabajos con temperaturas inferiores a -6 °C **NUNCA** se debe trabajar en solitario

- ✓ Se debe regular los tiempos de permanencia en ambientes fríos con el objeto de minimizar la pérdida de calor.
- ✓ Se debe ingerir líquidos calientes ya que ayuda a recuperar pérdidas de energía calorífica.
- ✓ Se debe limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea minimizando las pérdidas de agua y, por tanto, de calor.



- ✓ Se deben realizar reconocimientos médicos previos como medida adecuada para detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos,...
- ✓ Se debe sustituir la ropa húmeda evitando la pérdida de energía calorífica.
- ✓ Instalar pantallas cortaviento en exteriores y modificar los difusores de aire, reducen la velocidad del aire.
- ✓ Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire ayudará a controlar el riesgo de estrés por frío.
- ✓ Controlar el ritmo de trabajo, hace que la carga metabólica sea suficiente si que supere un valor que genere sudoración excesiva.

- ✓ Las puertas de estas cámaras deben disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
- ✓ En el exterior debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
- ✓ En el interior debe existir un hacha tipo bombero.
- ✓ Una vez que se haya finalizado el trabajo en el interior de la cámara, se debe comprobar que nadie se ha quedado encerrado.
- ✓ Las cámaras deben estar dotadas de un sistema de detección que avise de las fugas o escapes de los gases utilizados para producir el frío. Debes conocer el aviso.



JAULAS

Medidas preventivas

- ✓ No exceder el peso recomendado en la carga.
- ✓ Repartir equilibradamente la mercancía dentro de la jaula procurando que los pesos mayores se coloquen en la parte inferior.
- ✓ Utilizar los medios necesarios para el transporte de la jaula.
- ✓ Siempre se debe empujar en lugar de tirar.



“Desde UGT Aragón ponemos a disposición de cualquier trabajador y trabajadora un servicio de asesoramiento e información legal y técnica sobre la prevención de riesgos laborales”

C/ Costa, 1, 3º. 50001 Zaragoza.
976 700 113 // slaboral@aragon.ugt.org

Lunes a jueves:
08:30-14:30 horas
17:00-20:00 horas

Viernes:
09:00-14:00 horas