

Registre d'informació

Empresa: SUPERCOOP MANRESA, SCCL

Nom i cognoms:

DNI:

Amb l'objectiu que en el moment de la seva incorporació dels treballadors coneguin els riscos del seu lloc de treball i puguin evitar-los o controlar-los, i en compliment de la Llei 31/95 de Prevenció de Riscos Laborals, s'han redactat unes instruccions en matèria de prevenció de riscos laborals on es relacionen:

- Les generalitats preventives.
- Els drets i deures del treballador.
- Definicions
- Els factors de risc.
- Els danys derivats de la feina.
- Riscos derivats del lloc de treball amb les mesures preventives a adoptar.
- Entorn i condicions ambientals.
- Procediment d'actuació davant una emergència mèdica.
- Procediment d'actuació davant un foc/incendi.
- Exercicis de relaxació

El treballador disposa d'una còpia íntegra de les instruccions de seguretat del seu lloc de treball i signa aquesta pàgina per verificar que ha rebut les instruccions i comprèn el contingut que s'hi adjunta.

I perquè així consti,

Signatura

El Sr/a.....

Signa aquesta fulla a Manresa el (afegir data).....

1. Generalitats

La llei de prevenció de riscos laborals

La llei 54/2003 de 12 de desembre, de reforma del marc normatiu de prevenció de riscos laborals, que modifica la **Llei 31/1995** del 8 de novembre de Prevenció de Riscos laborals, té com a objectius bàsics els següents:

- Combatre la sinistralitat laboral.
- Fomentar una autèntica cultura de la prevenció de riscos en el treball, que asseguri el compliment efectiu i ral de les obligacions preventives.
- Reforçar la necessitat d'integrar la prevenció dels riscos laborals en els sistemes de gestió de l'empresa.
- Millorar el control del compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals.

Per poder dur a terme aquests objectius un s'ha d'exigir a sí mateix i als altres el compliment de les normes i mesures de prevenció, i per això cal identificar els factors de risc, eliminar els susceptibles de ser evitats o prevenir-los en el seu cas.

Principis de l'acció preventiva

Els principis generals segons els quals haurà de regir-se l'acció preventiva són els següents:

- Evitar i minimitzar els factors de risc.
- Avaluar aquells factors de risc que no poden ser evitats.
- Tractar els riscos des del seu origen, amb tècniques preventives abans que tècniques correctives.
- Intentar adaptar les característiques del treball als treballadors sempre que sigui possible.
- Atendre a l'evolució i als canvis tecnològics per a desenvolupar les accions preventives.
- Planificar la prevenció de riscos.
- Facilitar la formació i la informació necessàries als treballadors per al coneixement dels riscos associats a les seves tasques.

Estudiar la possibilitat de substituir substàncies i processos de risc per altres que comportin menys perill o no en comportin cap.

Obligacions de l'empresari

L'empresari haurà de garantir la salut i seguretat dels treballadors al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el seu treball, per això està obligat a:

- Organitzar recursos humans necessaris per al desenvolupament de les funcions preventives.
- Realitzar l'avaluació inicial de riscos laborals i mantenir-la actualitzada.
- Elaborar la planificació de l'activitat preventiva en la qual s'estableixin totes les accions a realitzar amb l'objectiu d'eliminar, reduir o controlar els riscos identificats en la avaluació de riscos.
- Informar i formar als treballadors sobre els riscos detectats en els seus llocs de treball.

Conseqüentment l'empresari haurà de:

- **Evitar els riscos:** Procedint a l'eliminació de tots aquells riscos que siguin evitables.

- **Avaluar els riscos:** És el procés pel qual s'identifiquen i es determina la magnitud dels riscos que no s'hagin pogut evitar, obtenint la informació necessària perquè l'empresari estigui en condicions de prendre una decisió apropiada sobre la necessitat d'adoptar mesures preventives i en tal cas, sobre el tipus de mesures que s'han d'adoptar. L'avaluació haurà de tenir en compte:
 - Les característiques del local i les instal·lacions
 - Els equips de treball, així com els agents químics, físics i biològics que es vagin a utilitzar
 - L'organització i ordenació del treball en la mesura que influeixin en la magnitud dels riscos.
 - Les característiques del treballador i les del seu lloc de treball
- **Planificar i aplicar adequadament la prevenció:** Si el resultat de l'avaluació posa de manifest situacions de risc, l'empresari planificarà l'activitat preventiva que procedeixi amb l'objectiu d'eliminar, controlar o reduir aquests riscos, conforme a un ordre de prioritats en funció de la seva magnitud i número de treballadors exposats als mateixos. La planificació de l'activitat preventiva inclourà:
 - Els mitjans humans i materials necessaris, així com l'assignació dels recursos econòmics precisos.
 - Les mesures d'emergència
 - La vigilància de la salut
 - La informació i formació dels treballadors en matèria de prevenció
 - La coordinació de tots aquests aspectes

L'activitat preventiva s'haurà de planificar per a un període determinat, així com el seu seguiment i control periòdic.

Drets dels treballadors

Per a una adequada actuació preventiva, el treballador té dret a:

- Ser informat directament dels riscos per a la seva salut i seguretat i de les mesures preventives adoptades, incloses les previstes per fer front a situacions d'emergència.
- Rebre una formació teòrica i pràctica suficient i adequada en el moment de la seva contractació i quan canviï el contingut de la tasca encomanada.
- Abandonar el lloc de treball, en cas necessari, quan es consideri que aquella activitat suposi un risc greu i imminent per a la seva vida o salut.
- Una vigilància periòdica del seu estat de salut, en funció dels riscos inherents al seu lloc de treball.
- Mesures de protecció específiques quan per les seves pròpies característiques personals o estat biològic conegut o incapacitat física, psíquica o sensorial, siguin especialment sensibles a determinats riscos derivats del treball.
- Ser consultats i participar en totes les qüestions que afectin a la seguretat i a la salut en el treball. Els treballadors tindran dret a fer propostes a l'empresari i als òrgans de participació i representació (Delegats de Prevenció, Comitè de Seguretat i Salut), a través dels quals s'exerceix el seu dret a participar.

Obligacions dels treballadors

Els treballadors han de vetllar per la pròpia seguretat i salut i per la de tercers, per la qual cosa han de:

- Utilitzar adequadament les màquines, els aparells, les eines, substàncies perilloses, equips de transport i, en general, qualsevol altre mitjà amb què desenvolupin la seva activitat.
- Utilitzar correctament els mitjans i equips de protecció facilitats per l'empresari, d'acord amb les instruccions que doni.

- No posar fora de funcionament i utilitzar correctament els dispositius de seguretat existents dels mitjans llocs de treball.
- Informar immediatament al seu superior jeràrquic directe i als treballadors designats per realitzar activitats de protecció i de prevenció o, en el seu cas, al servei de prevenció, sobre qualsevol situació que, segons el seu parer, impliqui, per motius raonables, un risc per a la seguretat i la salut dels treballadors.
- Contribuir al compliment de les obligacions establertes per l'autoritat competent
- cooperar amb l'empresari per tal que aquest darrer pugui garantir unes condicions de treball que siguin segures i no impliquin riscos per a la seguretat i la salut dels treballadors

2. Definicions

Prevenció: Conjunt d'activitats o mesures adoptades o previstes de cara a evitar o disminuir els riscos derivats del treball.

Perill: Propietat o aptitud intrínseca d'alguna cosa (causes susceptibles de produir danys).

Risc laboral: Possibilitat que un treballador pateixi un determinat dany **derivat** del treball.

Risc laboral greu i imminent: Aquell que resulti probable racionalment que es materialitza i en un futur immediat i pugui suposar un dany greu per a la salut dels treballadors.

Equip de treball: Qualsevol màquina, aparell, instrument o instal·lació utilitzada en el treball.

Condicció de treball: Qualsevol característica del mateix que pugui tenir una influència significativa en la generació de riscos per a la seguretat i la salut del treballador.

Equip de protecció individual: Qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat pel treballador perquè el protegeixi d'un o varis riscos que puguin amenaçar la seva seguretat o la seva salut en el treball, així com qualsevol complement o accessori destinat a tal fi.

3. Factors de risc

El desenvolupament d'un treball es manifesta o es materialitza a través de les denominades condicions de treball o factors o agents de treball. Quan aquestes condicions de treball o factor de treball són deficientes es consideren **FACTORS DE RISC**.

Les condicions de treball o factors de treball es poden classificar en:

- **Factors materials**
- **Factors humans**
- **Factors d'organització**

La presència de factors de risc més els perills inherents al treball és el que determina l'existència de riscos professionals.

Factors de risc materials

Per a realitzar qualsevol tipus de treball s'ha de disposar dels mitjans i condicions adequades, des de mitjans més simples com pot ser una cadira, una taula, ..., fins a eines o màquines de més complexitat.

Sense una infraestructura correcta no es pot treballar adequadament

Els factors de risc materials deriven de deficiències de funcionament o mancances significatives en les instal·lacions, maquinària, eines,..., així com deficiències estructurals de tipus físic, químic o ambiental.

Exemples: Seran factors de risc materials màquines sense proteccions, eines en mal estat, manca d'ordre i neteja, prestatges en mal estat, il·luminació insuficient, soroll elevat, temperatures massa altes o baixes, superfícies lliscants, etc.

Factors de risc humans

L'entorn laboral és molt important. Les persones i les seves maneres de ser, el coneixement i la formació, la pressió, el tipus de treball, etc., tot en definitiva influeix en les persones en el seu comportament així com en les seves aptituds i actituds

Els factors de risc humans són aquells derivats dels comportaments insegurs que fan les persones en el seu lloc de treball deguts per exemple a: distraccions, excés de confiança, incompliment de les normes de seguretat (no utilització dels equips de protecció individual, fumar quan està prohibit, mal ús de les eines,...), formació deficient, desconeixement del risc, etc.

És MOLT IMPORTANT la informació i formació dels treballadors sobre els riscos associats al seu lloc de treball.

Factors d'organització

Els factors d'organització són aquells associats a com l'organització té conceptualitzada i estructurada la relació laboral en tot el seu sentit. És adir, si les persones que integren l'empresa saben què fer, com fer-ho, de qui es depèn, quines són les seves obligacions i responsabilitats dins de l'organització, i els seus drets fonamentals.

Disposar d'una organització capaç de donar resposta a les necessitats col·lectives i a les individuals reforça l'estima i la confiança en totes les persones que formen l'organització.

Els factors de risc d'organització són derivats d'una manca d'organització en l'empresa, per exemple: manca de funcions i responsabilitats definides, que el treballador no sàpiga qui és el seu responsable o de qui depèn, que no tingui clar quin és el seu rol dins de l'organització, etc.

És FONAMENTAL que les empreses fomentin la cultura preventiva a TOTS els nivells jeràrquics de la seva organització.

4. Danys derivats de la feina

Es consideren danys derivats del treball (Art. 4 de la Llei de PRL) els originats per:

- **Accidents de treball.**
- **Malalties professionals.**
- **Altres malalties** derivades del treball (fatiga, estrès, insatisfacció laboral,...).

Accident de treball

Es defineix legalment accident de treball com: "Tota lesió corporal que el treballador pateixi amb ocasió o per conseqüència del treball realitzat per compte aliè".

Tanmateix, en el seu sentit més ampli, accident/incident presenta les principals característiques següents:

- Esdeveniment no desitjat.
- Que es produeix realitzant un treball.
- Ràpid, inesperat i no previsible.
- Exposició a una agressió durant un període curt de temps.
- Traumàtic i irreversible.

Malalties professionals

Es defineix legalment malaltia professional com: “Aquella malaltia que s’agafa com a conseqüència del treball executat per compte aliè en les activitats que s’especifiquen en el quadre de la Llei General de la seguretat social i que sigui provocada per l’acció dels elements o substàncies que en el quadre s’indiquen per a cadascuna de les malalties”.

Per exemple: Malalties professionals provocades per agents químics /mercuri, plom, etc.), malalties professionals de la pell, malalties professionals infeccioses i parasitàries, malalties professionals provocades per agents físics com el soroll, les vibracions, etc.

A diferència dels accidents de treball, les malalties professionals no són esdeveniments sobtats i inesperats, sinó que tenen les següents característiques:

- Inici lent.
- No violentes, ocultes, retardades.
- Previsibles.
- Progressives.
- Generalment són malalties cròniques, i encara que no són mortals, quasi sempre són invalidants.

Les malalties professionals tenen lloc després d’un determinat període en el qual el treballador està exposat a algun agent que es pot considerar com a contaminant.

Els agents contaminants es classifiquen en:

- Agents químics: gasos, vapors, fums, pols, etc.
- Agents físics: soroll, vibracions, radiacions, temperatures extremes.
- Agents biològics: virus, bacteris, fongs, paràsits.

Altes patologies

Altres patologies deriven , des del punt de vista psicosocial, d’aspectes negatius referents al tipus de relacions que els membres d’una organització estableixen entre ells, i que les conseqüències d’aquests aspectes per a la salut es poden concretar amb l’aparició de les afeccions psicosocials: fatiga, estrès, insatisfacció laboral, etc.

5. Riscos del lloc de treball

Les activitats que es realitzen al centre de treball s’han de desenvolupar amb les condicions necessàries de seguretat, i és per això que cal conèixer els principals riscos laborals i les seves mesures preventives per evitar els possibles accidents i malalties professionals.

Tasques de botiga

Mesures preventives:

- Realitzar les diferents tasques amb la posició que protegeixi el sistema múscul - esquelètic.
- S'han d'evitar les sabates de taló alt i les de plataforma, tot i que una sabata completament plana, si es tenen problemes de genoll- tampoc és ideal; un taló de 2-5 cm sòl ser allò adequat.
- Si cal inclinar-se, flexioneu sempre els genolls; recolzeu-vos amb els braços i intenteu mantenir l'esquena recta evitant que es doblegui cap endavant. Eviteu també girar el tronc bruscament; si cal realitzar girs o torsions realitzeu-les amb moviments de maluc i genolls en lloc de la columna lumbar.
- Per reduir el risc derivat de l'adopció de postures forçades, es recomana seguir les següents recomanacions:
- Evitar les postures forçades o extremes com elevar els braços per sobre de les espatlles durant els treballs en zones elevades, utilitzant una escala.
- Com a norma general, s'han d'evitar les postures de treball forçades que impliquen posicions extremes de les articulacions (en el límit del seu rang de mobilitat): braços per sobre de les espatlles, per darrere del cos, inclinació de coll o esquena, espatlles desalineades, etc.
- Reconeixement de les possibles deficiències pròpies o de l'organització: El reconeixement de les pròpies limitacions pot ajudar a reduir la tensió.
- El lloc de treball ha de mantenir ordenat i net.
- Comprovar periòdicament el bon estat aparent dels estris utilitzats (grapadores, perforadores, guillotina de paper, tisores etc.) i en cas de detectar algun defectuós, canviar-lo per un de nou.
- Verificar que el material dels prestatges i armaris està degudament organitzat i aquests no presenten desperfectes.
- Planificar les tasques a dur a terme durant la jornada laboral per garantir que es disposa del temps suficient per a cadascuna d'elles.

Caigudes al mateix nivell

Les caigudes al mateix nivell es poden donar degut a l'existència de material escampat pel terra de les instal·lacions. Tanmateix, també ens podem trobar amb el terra mullat i lliscant degut a la caiguda de líquids o a la neteja del centre.

Mesures preventives:

- Mantingueu els espais de treball en bon estat d'ordre i neteja. Les zones de pas, les vies d'evacuació i les escales existents han d'estar lliures d'obstacles, no hi deixis materials.
- Mantingueu els prestatges ben ordenats, i col·loca cada material al seu lloc.
- No pugis als prestatges, si necessites agafar alguna cosa dels prestatges superiors utilitza una escala.
- El calçat que hem d'utilitzar és el de sola antilliscant i que ens tapi i subjecti correctament el peu.
- Utilitza el senyal d'avís quan el terra estigui moll.

Caigudes a diferent nivell

Podem tenir una caiguda a diferent nivell quan utilitzem les escales manuals per agafar material d'una prestatgeria elevada, despenquem una pilota o decorem la sala amb les manualitats que han fet els usuaris.

Mesures preventives:

- Abans de pujar comprova l'estabilitat de l'escala i verifica que disposa de sabates antilliscants.
- Quan pugis no portis objectes amb les mans i agafa't a l'escala.
- Només pot pujar una persona a l'hora.
- No allarguis l'escala amb caixes, taules, cadires, etc..
- Assegura't que els esglaons estan nets i en bon estat.
- No pugis fins a l'últim esglaó.
- Puja i baixa sempre de cara a l'escala.
- Col·loca l'escala a prop d'on vulguis arribar i no intentis agafar objectes que estiguin lluny de la mateixa.



Cops i talls amb objectes

Durant les tasques de recepció o botiga es poden patir cops i talls a causa de la utilització de tisores, cúters, grapadores i altres estris d'oficina.

Mesures preventives:

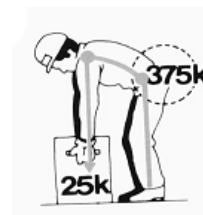
- És important que utilitzeu l'eina adequada per a la tasca que heu de realitzar i que la guardeu correctament quan hagueu acabat de fer-la servir.
- És necessari manipular els utensilis de tall amb precaució, tallant en direcció oposada al cos i sobre superfícies antilliscants.
- Utilitza les proteccions de les màquines i els equips de protecció individuals necessaris.

Reposició de material

Sempre que hem de transportar o manipular càrregues o objectes, hem d'ajupir-nos de manera ergonòmica per no sobrecarregar l'esquena.

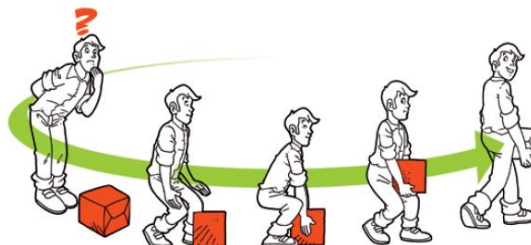
Per transportar pes:

- Fes-ho a poc a poc
- Mantingues l'esquena recta > *si flexiones l'esquena per agafar la càrrega l'esforç al que se sotmet la zona lumbar resulta excessiu, aproximadament cinc vegades més que en el primer cas.*
- No giris el cos mentre duguis la càrrega
- Agafa el pes amb el palmell de la mà.
- Si no pots sol (perquè és massa gran o pesa massa) demana ajuda a un company,



Per agafar objectes del terra:

- Separa els peus a l'altura dels malucs i avança un peu davant l'altre.
- Doblega les cames i manté l'esquena recta.
- Agafa bé la càrrega i tingues-la el més a prop del cos possible.



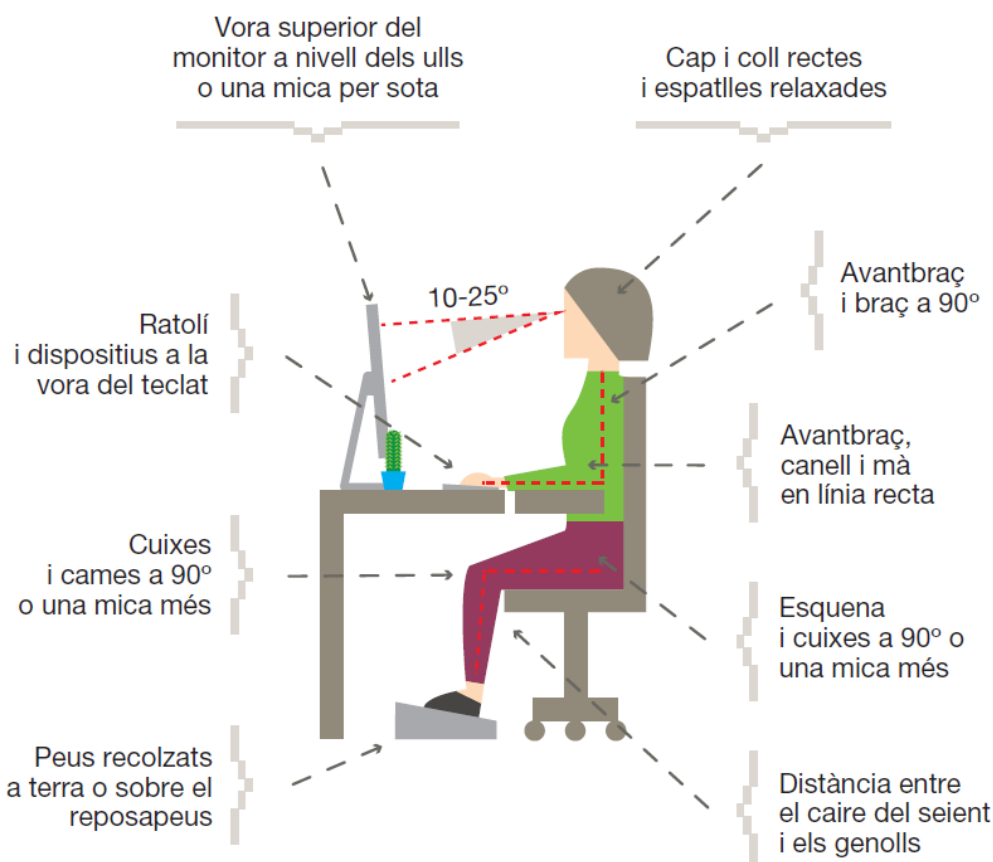
Tasques administratives i de gestió

La realització de tasques administratives i de gestió amb ordinadors poden generar transtors músculo-esquelètics, i altres riscos derivats dels aparells i eines que es poden utilitzar.

Mesures preventives:

- S'han de planificar les tasques a dur a terme durant la jornada laboral per garantir que es disposa prou temps per a cadascuna d'elles.
- S'ha de disposar de prou espai per col·locar les cames sota la taula.
- Evitar l'ús de regletes. Els cables a sota les taules dels treballadors han d'estar ordenats.
- No portar objectes tallants o punxants (tissors, cúters, etc.) a les butxaques.
- Abans de manipular o fer manteniment a les màquines i aparells electrònics, aquests han d'estar desconnectades de la corrent.
- No estirar dels cables per desconnectar-los. Primer s'ha d'apagar l'aparell i després desconnectar-lo de la corrent.
- No manipulis màquines ni aparells electrònics amb les mans o peus mullats, ni en zones on hi hagi aigua o molta humitat.
- Quan es treballi amb PVDs, s'intentarà realitzar descansos de 5 minuts cada hora de treball (realització d'altres tasques que no requereixin l'ús de PVDs).
- Verificar que el pla de treball queda a una alçada agronòmicament correcta, seguint les indicacions següents:

Una **cadira de treball** hauria de reunir els següents requisits:



- El seient ha de ser regulable en alçada.

- El respatller ha de ser regulable en alçada, reclinable, i amb una suau prominència per tal de permetre un bon recolzament a la zona lumbar.
- El seient i respatller haurien d'estar recoberts de material transpirable.
- Els mecanismes d'ajust haurien de ser fàcilment accionables des de la posició del seient.
- Recomanable cadira giratòria de cinc rodetes amb la finalitat de facilitar el desplaçament i les accions d'aixecar-se i asseure's.
- Recolza braços opcional (tenir en compte però que no impedeixi l'apropament a la taula de treball, haurien de permetre el lliscament sota el taulell de la taula).
- El seient hauria de ser regulable en profunditat, de manera que el treballador pugui utilitzar el respatller sense que el marge del seient li pressioni les cames.

Una **taula de treball** hauria de reunir els següents requisits:

- Tenir les dimensions suficients per permetre flexibilitat a l'hora de col·locar la pantalla, el teclat, el ratolí, la documentació, el telèfon, etc.
- Sota la taula ha d'haver l'espai suficient perquè el treballador pugui moure les cames còmodament i permetre el lliure moviment i canvi de posició.
- La superfície de la taula hauria de ser mate per tal d'evitar reflexos que puguin representar una molèstia, el color no hauria de ser ni molt clar ni molt fosc, i no hauria de presentar arestes i cantonades agudes.

Fatiga vocal

Les tasques de venedor poden implicar l'ús constant de la veu.

Mesures preventives:

- Intenta no forçar la veu, "dosifica-la", no cridis.
- Realitza pauses entre les explicacions
- Beu petites quantitats d'aigua periòdicament.
- Si les condicions meteorològiques són desfavorables s'utilitzaran peces de roba adequades per protegir el coll.

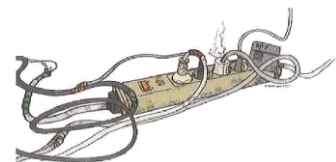


Contactes elèctrics

En alguns casos podeu utilitzar equips que requereixin la connexió a la xarxa elèctrica com són ordinadors o altres aparells.

Mesures preventives:

- No sobrecarreguis els endolls.
- Intenta no utilitzar lladres
- Quan hagi de desconnectar un aparell, no estiris del cable.
- Primer apaga l'aparell i després desconnecta'l de la corrent.
- Treballa lluny de llocs mullats.
- No encenguis i apaguis els llums amb les mans mullades.
- Verifica que el cablejat de la màquina no està pelat i es troba en bones condicions.
- Quan calgui canviar algun element o fer manteniment de la màquina, desconnecta prèviament els equips de la xarxa.



- Per on passi la gent, protegeix els cables amb plataformes.

Riscos psicosocials

Les relacions interpersonals, la càrrega de treball (tant per excés com per defecte), la complexitat de l'activitat, el temps de resposta i el nivell de responsabilitat són, entre d'altres, factors que poden induir a l'aparició de fatiga, estrès i malalties de caràcter psicosocial.

Mesures preventives:

- L'existència d'un entorn laboral que preservi la dignitat i la llibertat dels treballadors afavoreix un clima de treball adequat i contribueix a evitar l'aparició de riscos psicosocials.
- El respecte mutu, la comunicació interna, el reconeixement de la feina ben feta i els programes formatius de reciclatge, són algunes de les eines fonamentals per gaudir d'un ambient de treball agradable i per evitar situacions de violència.
- Els maldecaps i preocupacions laborals s'han de quedar a la feina. Hem de ser capaços de fer activitats desconnectar d'aquestes preocupacions i buscar activitats que ens ajudin a relaxar-nos.

Seguretat viària

Els accidents viaris originats en l'horari laboral, treballant o bé desplaçant-se per anar a la feina o per tornar-ne depenen del factor humà, la via de circulació, el vehicle, les condicions del desplaçament i l'activitat del treballador.

Mesures preventives:

- Circuleu a la velocitat legalment permesa, respectant tant la senyalització vertical com la horitzontal.
- Valoreu factors com ara el cansament, la son, l'estrès, l'ansietat i les malalties o medicacions eventuals.
- Adapteu-vos a les característiques via per la que circuleu i a l'estat del trànsit. Extremeu les precaucions en condicions climàtiques adverses.
- Utilitzeu sempre el cinturó de seguretat i feu ús del casc si conduïu moto.
- Planifiquen el recorregut. En cas de viatges llargs realitzeu descansos com a màxim cada dues hores.
- Sempre que sigui possible utilitzeu el transport públic.

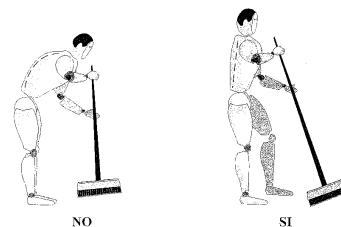
Productes químics

Habitualment podem utilitzar productes químics per a realitzar la neteja de la botiga.

Mesures preventives:

- Utilitza només els productes que et subministri l'empresa i que estiguis autoritzat a usar.
- Llegeix les etiquetes i coneix on es troben les fitxes de seguretat.
- Segueix les instruccions d'ús.
- Utilitza equips de protecció quan sigui necessari: guants, mascareta, etc..
- No barregis productes químics.
- Si has de fer transvasaments, utilitza envasos especials. No utilitzis mai una ampolla d'aigua o un recipient que pugui contenir aliments o begudes.
- Evita menjar al teu lloc de treball.

- No fumis al teu lloc de treball.
- Manté els envasos ben tancats al seu lloc adequat.
- Assegura't que la longitud del pal de l'escombra i el pal de fregar és suficient perquè no t'hagis d'inclinar. Les mans han de poder subjectar el pal mantenint-se entre l'altura del pit i la cadera.
- A l'escombrar i fregar, s'ha de moure l'escombra o el pal de fregar el més a prop possible dels peus, i fer-ho només pel moviment dels braços sense seguir-los amb la cintura, assegurant-se que la columna vertebral es manté constantment vertical i no inclinada.



Risc d'agressions

Mesures preventives:

- Controleu especialment aquells clients més "problemàtics"
- No adoptis actituds d'enfrontament
- No deixeu a l'abast elements que puguin ser empleats per agredir (pals, tisores..)

Davant de qualsevol reclamació:

- Tenir una bona dosi de paciència i una postura forta, sempre i quan la reclamació no s'ajusti a la realitat, són bones mesures per combatre una posició negativa.
- Caldrà una bona argumentació i un profund coneixement del servei ofert i dels productes.

Caldrà resoldre qualsevol incidència amb naturalitat, professionalitat i eficàcia. Per fer això caldrà:

- Escoltar atentament al client.
- Analitzar la reclamació per a descobrir les seves causes.
- Admetre l'error, sempre que existeixi.
- Donar satisfacció al client.

Davant de situacions violentes:

- Evitar emprar el propi cos com escut
- Retirar objectes petits que es poden portar a sobre i poden ser perillosos.
- Avisar a un altre company.
- Evitar cridar davant de la persona per reduir estímuls.
- Mantenir una postura d'expectativa, no relaxar-se
- Intentar sempre mantenir certa distància de seguretat.
- No donar l'esquena mai a la persona en crisi.
- Procurar tenir les sortides el més a prop possible, i sense la persona conflictiva en el recorregut.
- Recordar que el mobiliari existent pot ser utilitzat com a element defensiu.
- No respondre a provocacions.

Pel que fa a robatoris

- Desconfieu de les persones que entren a l'establiment amb un casc de moto posat, ja que es tracta d'una pràctica habitual per cometre robatoris en establiments comercials.
- També ha d'estar alerta quan entrin a l'establiment grups nombrosos. Aquests poden actuar de forma coordinada per a cometre delictes. Igualment, pari especial atenció quan l'establiment es trobi ple de clients, ja que els possibles delinqüents aprofiten aquesta situació per a cometre furts.
- Feu visibles tots els elements de protecció de què disposa l'establiment: alarmes, caixes de seguretat, càmeres de vídeo-vigilància, etc.
- Establiu codis de comunicació entre el personal de manera que en cas de qualsevol mena d'incident us pugueu comunicar sense alarmar als clients.
- No espereu a fer el recompte de caixa al darrer moment, abans de tancar. És millor que ho feu acompanyats i en un lloc apartat de la vista del públic.

- Fixeu un límit màxim de diners a la caixa registradora i aneu retirant durant el dia les quantitats de diners que l'excedeixin, deixant-hi només els que necessiteu per canviar.
- Per realitzar els ingressos a caixes i bancs, modifiqueu periòdicament horaris i rutes i eviteu, en la mesura que sigui possible, aturar-se davant de preguntes d'estranyes.
- - Senyalitzeu clarament aquelles zones on està prohibit l'accés del personal aliè a l'empresa.

En cas de robatori

- No oposar resistència.
- Cal obeir les instruccions.
- Procureu actuar amb tranquil·litat i prudència davant situacions de risc o d'intimidació. No intenteu actes heroics. Recordeu que la seguretat de les persones és el més important.
- No enfrontar-se mai al delinqüent, especialment quan va armat.
- Fixeu-vos en les característiques físiques dels lladres i dels detalls que puguin ajudar a la policia a identificar-lo posteriorment: vestimenta, direcció de la fugida, tatuatges, matrícula de vehicles, etc.
- Doneu la veu d'alarma sempre i quan no es posi en perill la vida de ningú.
- Aviseu immediatament la policia, donant-los l'adreça exacta de l'establiment i un telèfon de contacte.
- Sol·liciteu assistència mèdica si fos necessari.
- No toqueu res que pugui servir per obtenir el rastre d'empremtes o altres indicis sobre els autors.
- No deixeu entrar ningú al lloc on s'ha produït el robatori.

5. Entorns i condicions ambientals

Lloc de treball

El lloc de treball ha de tenir unes dimensions i espai suficients per a permetre canvis de posició i moviments durant el treball.

L'entorn de treball també ha de permetre disposar d'espai suficient per accedir al lloc de treball amb comoditat, així com per aixecar-se i asseure's sense dificultat.

El treballador ha de poder arribar a tot el seu treball sense haver d'allargar excessivament els braços ni girar-se innecessàriament.

Ordre i neteja

La manca d'ordre i neteja són dos factors que no sembla que comportin riscos, tot i que són nombrosos els accidents que es produeixen com a conseqüència d'un ambient desendreçat i/o brut. Les actuacions a dur a terme per a la consecució d'un entorn de treball "endreçat i net" s'estructuren en etapes diferents:

- Descartar el que és innecessari i classificar allò que és útil.
- Condicionar els mitjans per guardar i localitzar el material fàcilment.
- Evitar embrutar i netejar ràpidament.
- Crear i consolidar hàbits de treball encaminats a afavorir l'ordre i la neteja

Il·luminació

Sempre que sigui possible es disposarà d'il·luminació natural, complementada amb il·luminació artificial quan la primera per si sola no garanteixi les condicions de visibilitat adequades.

Quan en zones concretes calguin nivells d'il·luminació més elevats es complementarà amb il·luminació localitzada.

La il·luminació garantirà nivells adequats i una relació correcta de lluminància entre la pantalla i el seu entorn, tenint en compte el tipus de treball, les necessitats visuals de l'usuari i el tipus de pantalla utilitzat. El condicionament del lloc de treball, la situació i les característiques tècniques de les fonts de llum artificial, es coordinaran de manera que s'evitin el enlluernaments i reflexes molestos en la pantalla o altres parts de l'equip.

Si es detecten anomalies en el sistema d'il·luminació (llum insuficient, parpelleig, ...) es comunicarà immediatament al responsable.

El nivell d'il·luminació mínim recomanable per a la lectura i escriptura de documents i tasques pròpies d'oficina és de 500 lux.

Reflexes i enlluernaments

Els llocs de treball s'han d'ubicar de manera que les fonts de llum: finestres, envans transparents o translúcids no provoquin enlluernament directe ni provoquin reflexes molestos a la pantalla.

En el cas que sigui necessari les finestres disposaran d'un dispositiu de cobertura adequat i regulable per a atenuar la llum del dia que il·lumini el lloc de treball.

Existeixen dos tipus d'enlluernament; els directes (quan es dirigeix la vista a una superfície amb una brillantor excessiva, i els enlluernaments indirectes per reflexes (produïts per la llum que es reflecteix en una superfície llisa, generalment la P.V.D, taula, terra, teclat, etc.)

La posició de l'equip respecte de les finestres ha de ser perpendicular. Si no és així, el treballador tindrà un contrast massa elevat i per tant enlluernaments.

Sempre que sigui possible s'utilitzaran les pantalles de visualització de dades que disposen de tractament antireflectant o s'instal·larà un filtre adequat.

Soroll

En els llocs de treball d'oficina, els focus de soroll són habitualment:

- Equips sorollosos (com poden ser impressores, fotocopiadores, ventiladors, equips d'aire condicionat...)
- Converses dels llocs de treball contigus.
- Sorolls exteriors (carrer, trànsit, taller, edificis veïns...)

Per a solucionar els problemes de soroll es posaran carcasses de protecció en impressores, ventiladors, sistemes de refrigeració, i a tots aquells elements que produeixen un soroll molest.

Un nivell de soroll elevat interfereix en la qualitat de la comunicació de les persones i en la capacitat de concentració per a realitzar un treball.

Temperatura i humitat relativa

Les condicions climàtiques dels llocs de treball són un factor que influeix directament en el benestar i en l'execució de les tasques, per tant, s'han de tenir en compte en el condicionament dels llocs de treball en pantalles de visualització.

Es recomana que la temperatura operativa es mantingui:

- En època d'estiu23°C a 26°C

- En època d'hivern.....20°C a 24°C

La sequedat d'ulls i mucoses es pot prevenir mantenint la humitat relativa entre el 45% i el 65%. Els equips de treball instal·lats no han de produir calor addicional que pugui ocasionar molèsties als treballadors.

Ventil·lació

El sistema de ventilació, i en particular la distribució de les entrades d'aire net i sortides d'aire viciat, haurà d'assegurar una efectiva renovació de l'aire del local de treball.

S'hauran d'evitar les molèsties produïdes per males olors.

6. Treballadors/es sensibles

Treballadores embarassades:

La llei estableix una especial protecció per a treballadores embarassades i per a menors d'edat. En les dues situacions, caldrà realitzar una avaluació de riscos annexa per valorar que aquests, no puguin afectar el seu estat de salut.

En aquests casos, cal comunicar a la teva entitat i al servei de prevenció l'embaràs, per tal de valorar els riscos als que puguis estar exposada, i que aquests no puguin afectar a la futura maternitat.

Independentment de la valoració que es faci per part del servei de prevenció, hi ha una sèrie de condicions a les quals no es pot exposar a una treballadora embarassada. Per tant, en cas que el teu lloc de treball tingui alguna d'aquestes situacions, i et trobis en estat, caldrà eliminar-ne l'exposició.

Aquestes condicions son:

- Treball nocturn o jornades de més de 8 hores.
- Radiacions ionitzants.
- Exposició a productes químics cancerígens, mutàgens o tòxics per a la reproducció entre d'altres.
- Treballs amb plom, mercuri i derivats.
- Exposició a dissolvents, plaguicides, gasos anestèsics, cautxú, hidrocarburs aromàtics policíclics, hormones sintètiques i altres productes farmacèutics.
- Agents biològics de categoria 2, 3 i 4.
- Vibracions perllongades de cos sencer.
- Temperatures per sota de 0 graus o per sobre de 36.
- Treballs en atmosferes amb sobrepressió.
- Treballs en solitari, en alçada o en espais confinats.

Treballadors/es menors d'edat:

Pel que fa a menors d'edat, es regulen els treballs que tenen prohibits realitzar dins el Decret del 26 de juliol de 1957. Com a norma general, està prohibit:

- Engreix, neteja o manteniments de mecanismes que estiguin en marxa.
- Treballs en alçada a 4 o més metres.
- Utilització de premses, guillotines, cisalles, serres de cinta o circulars, trepants mecànics, i qualsevol altre màquina o equip que, degut a la seva velocitat pugui suposar un alt risc d'accident (p. Ex. Motoserres).

- Treballs que per les seves condicions suposin un excés de força física.
- Manipulació de més de 20 quilos a pes, o 40 amb carretons.
- Presència de vapors, pols, o emanacions tòxiques.
- Qualsevol de les 236 activitats contemplades a l'annex I del Decret del 26 de juliol de 1957.

A més cal tenir en compte que, la normativa europea prohibeix que els menors d'edat realitzin treballs nocturns, hores extres, jornades de més de 8 hores o treballs que superin les seves capacitats físiques o psicològiques.

De la mateixa forma queden prohibits aquells llocs de treball on estiguin exposats a agents tòxics, cancerígens, radiacions, o llocs on existeixi risc per a la salut per fred, calor, soroll o vibracions.

7. Actuació davant una emergència mèdica

L'emergència mèdica pot ser esdevinguda per un problema de la salut del treballador/a o usuari/visita o bé arrel d'un accident de treball del treballador/a.

En ambdós casos es seguiran les següents passes (P.A.S):

1) **Protegir**

- Us assabentareu que tant la persona ferida com la que auxilia estiguin fora de perill.
- Mai moureu al ferit, tret que perilli la seva vida o la del que l'auxilia.

2) **Alertar**

Informareu al Cap d'emergència i als Serveis d'emergència (núm. de telèfon 112) sobre: el lloc de l'accident, tipus d'accident, ferits, el vostre telèfon i nom, etc.

3) **Socorre**

- Mantindreu la calma.
- No doneu medicaments, aliments ni aigua a l'accidentat.
- Esperareu l'arribada de personal qualificat, si no teniu coneixements sobre primers auxilis.

8. Actuació davant un foc

Prevenició d'incendis.

Mantingueu sempre l'ordre i la neteja.

Recordeu que està prohibit fumar en tot el centre de treball.

No apropieu focus intensos de calor a materials combustibles.

No sobrecarregueu les preses de corrent connectant diferents aparells a la mateixa presa.

No poseu vasos amb líquid sobre aparells electrònics o elèctrics.

Inspeccioneu el vostre lloc de treball al final de la jornada laboral, procurant no deixar encesos aparells elèctrics no vitals.

Si detecteu qualsevol anomalia que pugui afectar a la seguretat, comuniqueu-la al vostre responsable.

Identifiqueu els mitjans de lluita contra incendis i les vies d'evacuació de la seva zona i familiaritzeu-vos-hi.

Actuació en cas d'incendi.

Si descobriu un incendi actueu amb rapidesa però mantenint la calma.

Si us trobeu capacitats i la intervenció no té perill, intenteu apagar el foc.

Si el foc no es pot controlar:

Aviseu la cap d'emergència o premeu el polsador d'emergències.

- Demaneu ajuda externa (Emergències 112)
- Sortiu del local i dirigiu-vos al punt de reunió.
- Espereu en lloc segur l'arribada de l'ajuda exterior.
- En cap cas poseu en perill la vostra integritat física.

Si us trobeu atrapats pel foc actueu seguint aquestes pautes:

- Eviteu la propagació del foc tancant portes.
- Tapeu les ranures amb draps, preferiblement mullats.

- Si la zona està plena de fum, desplaceu-vos a gates.
- Busqueu una finestra exterior des d'on us puguin veure.

Actuació en cas d'evacuació.

Si us indiquen personalment la necessitat d'evacuar, ajudeu a transmetre l'alarma i ajudeu als usuaris que teniu assignats a sortir del centre

Desconnecteu els equips al vostre càrrec que considereu prescindibles.

Dirigiu-vos al punt de reunió que us indiquin.

Si us trobeu amb alguna visita externa, acompanyeu-la fins al punt de reunió.

En el punt de reunió feu un control dels treballadors/es i usuaris i de les possibles absències.

Si detecteu l'absència d'algun usuari, visita i/o company/a en aquest punt, indiqueu-la al cap d'emergències.

Actuació en cas de confinament.

Si uns indiquen personalment la necessitat de confinar-se, ajudeu a transmetre l'alarma.

Dirigiu-vos a la zona de confinament que us indiquin i tanqueu les portes i finestres de l'espai.

Mantingueu la calma i espereu instruccions del cap d'emergències.

Com funciona un extintor?

Abans de la seva utilització has de conèixer la ubicació dels extintors al centre de treball o, com a mínim, els de l'entorn més proper i has de llegir l'etiqueta existent en el front dels extintors per a conèixer les característiques de cada un d'ells (com s'utilitza, tipus de focs on no s'ha d'utilitzar, etc.)

Passos a seguir per a usar un extintor:

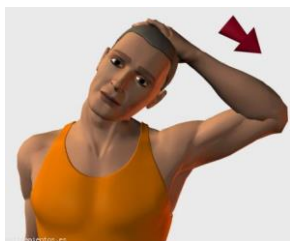
1. Despenjar l'extintor agafant-lo per la maneta o nansa fixa de la que disposi i deixar-la sobre el terra en posició vertical.
2. En cas de que l'extintor posseeixi manega per agafar-la per la "boquilla" per evitar la sortida incontrolada de l'agent extintor. En cas que l'extintor sigui de CO₂ es tindrà especial cura de agafar la nansa per la zona aïllada i no dirigir-lo cap a les persones.
3. Comprovar que existeixi vàlvula o disc de seguretat, que estan no estan en posició de perill de projecció cap a l'usuari.
4. Treure el passador de seguretat tirant de l'anella.
5. Apropar-se al foc deixant com a mínim un metre de distància. En cas d'espais oberts apropar-se en la mateixa direcció del vent.
6. Apretar la maneta i, en cas que existeixi, apretar la palanca de accionament de la boquilla. Realitzar una petita descarrega de comprovació de sortida de l'agent extintor.
7. Dirigir el líquid / pols a la base de les flames.
8. En cas d'incendi de líquids projectar superficialment l'agent extintor efectuant una escombrada horitzontal i evitant que la pròpia pressió d'impulsió pugui provocar un vessament incontrolat del producte en combustió. Avançar gradualment des dels extrems.

9. Exercicis de relaxació

Realitzar pauses de descans curtes i freqüents, de uns 10 minuts cada hora i mitja de treball.

Per prevenir l'aparició de possibles trastorns, es recomanable portar a terme una sèrie d'exercicis seus de relaxació amb el cap, espatlles i esquena, per actuar sobre la columna vertebral i millorar la irrigació sanguínia.

CERVICALS



De peu o asseguts, estirem lateralment el coll, inclinant el cap a un cantó, ens ajudarem amb la mà. **10 segons cada costat**

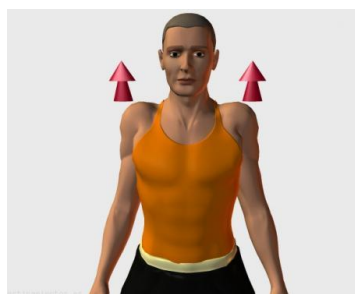


De peu o asseguts, amb les mans entre llaçades per darrere del cap, per sobre de la nuca. Tiri del cap per portar el cap a baix, sense moure el tronc, fins que la barbeta toqui al pit. **20 segons**



Fem pressió amb les mans, a la part de darrera del cap, al mateix temps que fem força amb el cap amb sentit contrari, man tenint la posició del cap. **10 segons.**

ESPATLLES



De peu o asseguts, amb els braços estirats enganxats al cos, aixequem les espatlles. **2 vegades 5 segons cada un.**

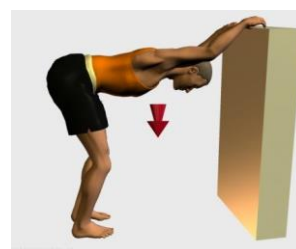
ESQUENA, LUMBAR



De peu o asseguts, amb les cames lleugerament separades, inclinem el cos cap a un cantó, ens ajudarem agafant-nos el colze amb la mà **10 segons cada costat**

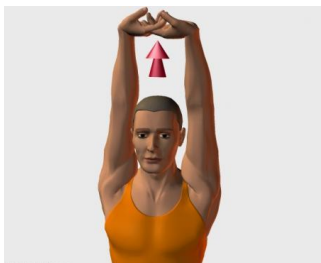


De peu amb les cames separades, els braços recolzats als malucs, girem el tors cap un costat. **10 segons cada costat**



De peu amb les cames rectes, lleugerament separades, inclinem el cos i recolzem els braços extensos. Per estirar abaixem més el cos. **30 segons.**

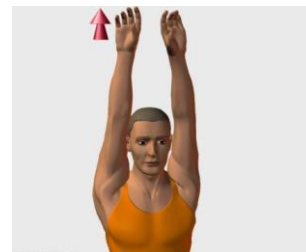
BRAÇOS i AVANTBRAÇOS



De peu o asseguts, entrellaçem les mans i estirem els braços cap a dalt, com si volguéssim tocar el sostre. **20 segons**

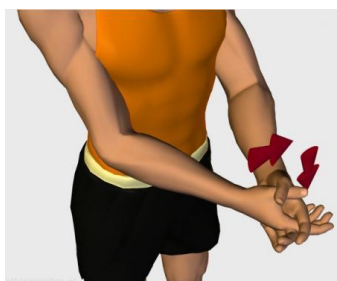


Entrellaçem les mans, amb els palmells de les mans cap endavant, estirem els braços cap endavant. **15 segons**



De peu o asseguts, amb les cames lleugerament separades, estirem alternativament els braços intentant allargar una mà més que l'altra **2 vegades cada braç.**

CANYELLS



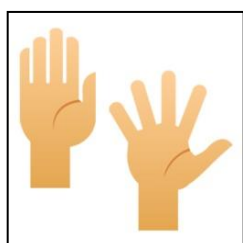
Entrellaçem les mans, i girem el canell. En els dos sentits. **15 vegades cada mà cada sentit.**



Estenem el braç amb el palmell de la mà cap abaix. dobleguem el canell apuntant la mà cap a terra, amb l'altre mà doblegar més el canell, fins a sentir un estirament lleu o moderat en el avantbraç. **Mantenir 15-30 segons, 2 a 4 vegades**



Estenem el braç amb el palmell de la mà cap amunt. dobleguem el canell apuntant la mà cap a terra amb l'altre mà doblegar més el canell, fins a sentir un estirament lleu o moderat en el avantbraç **Mantenir 15-30 segons, 2 a 4 vegades**



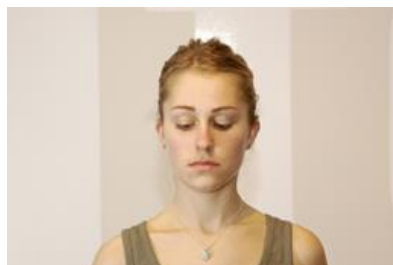
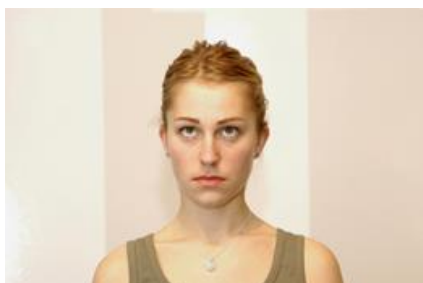
Dits rectes. Obrim i tanquem els dits . **15 vegades cada mà**

Dits rectes i separats. .Fem un puny solt i suau i envoltem el dit polze al voltant del exterior dels dits. Movem lenta i suaument i tornem a la posició inicial. **Repetir 2-4 vegades..**
Realitzar aquest exercici en las dos mans

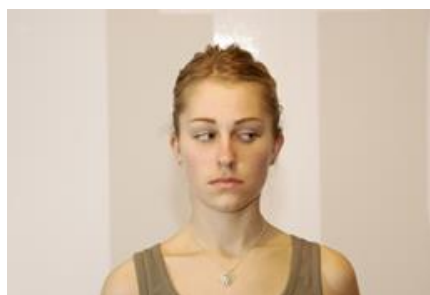
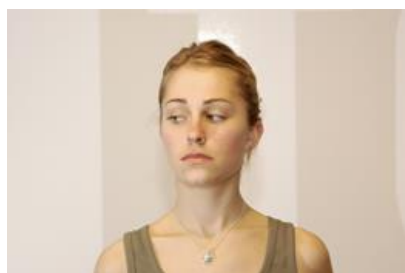
Col·loquem la mà sobre la taula amb el palmell cap a dalt Toquem amb el polze, cada dit. **Repetir aquest cicle 20 veces. Realitzar aquest exercici en las dos mans**

Donada la **fatiga visual** provocada per l'ús de pantalla de visualització de dades, es aconsellable realitzar uns senzills exercicis de relaxació durant la jornada de treball.

Pas 1: Mantenir l'esquena, el coll i el cap rectes, mirar a dalt lo més alt possible, i mirar a baix. Repetir aquest moviment 10 vegades. Tancar els ulls i descansar durant uns 30 segons abans de passar al exercici següent.



Pas 2: Mantenir els ulls oberts, mirar lo més a la dreta possible, i després a la esquerra. Repetir aquest moviment 10 vegades, Tanqui i reposit els ulls durant 30 segons.



Pas 3: Fer cercles amplis amb els ulls girant cap a la dreta . Realitzar al menys 10 cercles. Repetir el exercici a l'esquerra. Tancar els ulls i relaxar.

- Parpellejar sovint i mirar a la llunyania de tant en tant.
- Pressionar lleugerament les parpelles amb els dits o els palmells de la mà.
- Realitzar petits massatges musculars col·locant els índexs per sobre les galtes.
- Pressionar per sobre les celles amb ajut del polze i el índex.

