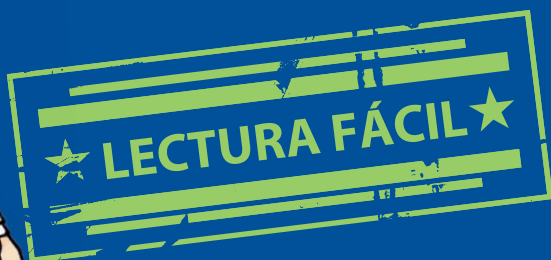


Guía básica de Prevención  
de Riesgos Laborales

# Mozo de almacén

Pensamos en tu seguridad



Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES

AE-0119/2010

**CCOO**  
enseñanza



© 2010

Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0119/2010 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales



Textos: Fundación Privada Prevent  
Diseño y maqueta: ciannetwork.com  
Ilustraciones: David Pérez

Impresión: XXXXXXXX  
D.L.: XXXXXXXX

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada y la contraportada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Todos los derechos reservados.

# 1

## Introducción

Desde la Federación de Enseñanza de Comisiones Obreras (CCOO) queremos garantizar la salud de todos los trabajadores en sus puestos de trabajo.

El derecho a trabajar de forma segura y sin riesgos hay que adaptarlo a las características o circunstancias de cada persona y al trabajo que realiza. Por eso es tan importante que aprendas y recuerdes lo que tienes que hacer para que tu trabajo sea mejor y más fácil.

Con esta guía pretendemos ayudarte a trabajar de forma segura. Es fundamental que conozcas bien los riesgos que tienes en tu trabajo y sepas qué tienes que hacer en situaciones de peligro, para poder protegerte a ti mismo y a los demás.

Esta guía ha sido elaborada por la Federación de Enseñanza de CCOO con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

Si tienes alguna duda, contacta con la sede de CCOO más cercana.

# 2

## Orden y limpieza

Nuestro lugar de trabajo debe estar ordenado y limpio para no hacernos daño.

### Recomendaciones

- No dejes las cosas en medio, te puedes tropezar.
- No dejes nada en escaleras o puertas, te puedes tropezar.
- Cuando se te caiga algún líquido, límpialo cuanto antes.



- Utiliza papeleras adecuadas para cada tipo de residuo.

# 3

## Caídas al mismo nivel

El suelo debe estar en buen estado. Si está sucio o hay cosas en medio, te puedes caer.

### Recomendaciones

- Utiliza el calzado adecuado. Tiene que ser cómodo y que no resbale. Mantenlo bien atado.

**¡Incorrecto!**



**¡Correcto!**



- Si tu empresa te da el calzado, úsalo siempre.
- No corras y fíjate dónde pisas.

# 4

## Caídas de altura

Si trabajas en altura, puedes caerte.

### Recomendaciones

- Utiliza escaleras que estén en buen estado.
- Coloca la escalera donde el suelo sea estable. Que no se quede la escalera coja.
- Nunca te subas a cajas, sillas, mesas, etc.



- No te subas a la escalera cargando pesos, puedes caerte.
- Sube siempre de frente.
- Cuando subas o bajes por la escalera, agárrate a la barandilla.

# 5

## Cargas

Las cargas son objetos pesados. Cuando las cojas, debes ir con cuidado para no hacerte daño.

### Recomendaciones

Para levantar una carga:

- Agáchate con la espalda recta, flexionando las rodillas.
- Coge la carga con las dos manos y súbela lo más cerca posible de tu cuerpo.
- No gires la cintura cuando vayas cargado.
- Si la carga es muy pesada o voluminosa, pide ayuda, ¡entre dos es más fácil!
- Utiliza carros o transpaletas cuando puedas.

Apoya bien los pies en el suelo y tenlos un poco separados.



# 6

## Choques y golpes

En el trabajo puedes golpearte contra otros compañeros, con objetos o vehículos.



### Recomendaciones

- Camina por las zonas habilitadas para peatones.
- Obedece las señales.
- Mira antes de cruzar las vías de vehículos.
- Si llevas un carro, carretilla o transpaleta, ten cuidado, no corras. Así no chocarás con nadie.





# 7

## Cortes

En tu trabajo puedes cortarte al usar tijeras, cutters u otras herramientas.

### Recomendaciones

- Usa los útiles despacio y con atención, ¡no te distraigas!
- Haz caso de las instrucciones que has recibido.
- Si te dan guantes, úsalos.
- Guarda las herramientas cortantes en su sitio cuando termines de usarlas.

¡Correcto!



¡Incorrecto!



- Nunca cojas las tijeras o el cutter por la parte cortante.
- Usa la herramienta adecuada para cada tarea. Si tienes dudas pregunta a tu jefe.
- Si se rompe algo y los trozos cortan, no los recojas con las manos. Pide ayuda.

# 8

## Atropellos

Debes tener precaución si en tu trabajo circulan carretillas o camiones.

### Recomendaciones

- Respeta las vías de circulación para peatones.



- Ten en cuenta las señales acústicas y luminosas de las carretillas.
- Nunca pases por detrás de los camiones que estén cargando o descargando. El conductor puede no verte al echar marcha atrás.



# 9

## Objetos desprendidos

Es importante ordenar bien las cajas para que no se caigan y te hagan daño.

### Recomendaciones

- Almacena las cargas por pesos:
  - Las que pesen más, en los estantes más bajos.
  - Las que pesen menos, en los estantes altos.

¡Correcto!



- No sobrecargues las estanterías.
- Si notas que las estanterías no son estables, avisa a tu jefe.
- Si transportas cargas en un carro, colócalas bien para que no se caigan.

# 10

## Transpaletas y carros

Cuando utilices transpaletas, carros o carretillas puedes hacerte daño a ti o a los demás.

### Recomendaciones

- Empuja el carro, no tires de él.
- Avisa a tu jefe si ves que el carro está en mal estado.
- Si tienes que transportar muchas cosas, no lo lleses todo a la vez. Haz varios viajes.
- Si transportas objetos en un carro, colócalos bien, que no sobresalgan para que no se te caigan.
- No corras.
- Utiliza las vías de paso adecuadas.



# 11

## Posturas forzadas

Pasar muchas horas en la misma postura puede producirnos molestias.



### Recomendaciones

- Debes intentar cambiar posturas: no estar de pie o sentado mucho tiempo.
- Alterna tus tareas.

- Realiza pausas cuando te sientas cansado de transportar cargas.
- Mantén la espalda recta al estar sentado, cuando estés de pie o cuando muevas cargas.



# 12

## Emergencias: señalización

Es importante que conozcas el significado de las señales que puedes encontrarte en el trabajo.

Puedes saber qué significa una señal según su color y forma:

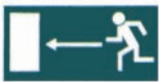
- **Rojo:** prohibición. También sirve para saber dónde están las mangueras y extintores contra incendios.
- **Amarillo:** peligro o precaución.
- **Verde:** salida de emergencia.
- **Azul:** obligación.



**Triangular:**  
advertencia



**Redonda:**  
prohibición y obligatoriedad



**Rectangular:** salida de emergencia, extintores y mangueras contra incendios

# 13

## Emergencias: cómo actuar

En caso de producirse una emergencia, como un accidente o un incendio, debes estar preparado y seguir las **NORMAS**:

- Sigue las instrucciones del responsable de la evacuación
- Mantén la calma, no corras.



- Ve a la salida de emergencia más próxima.
- No utilices los ascensores.



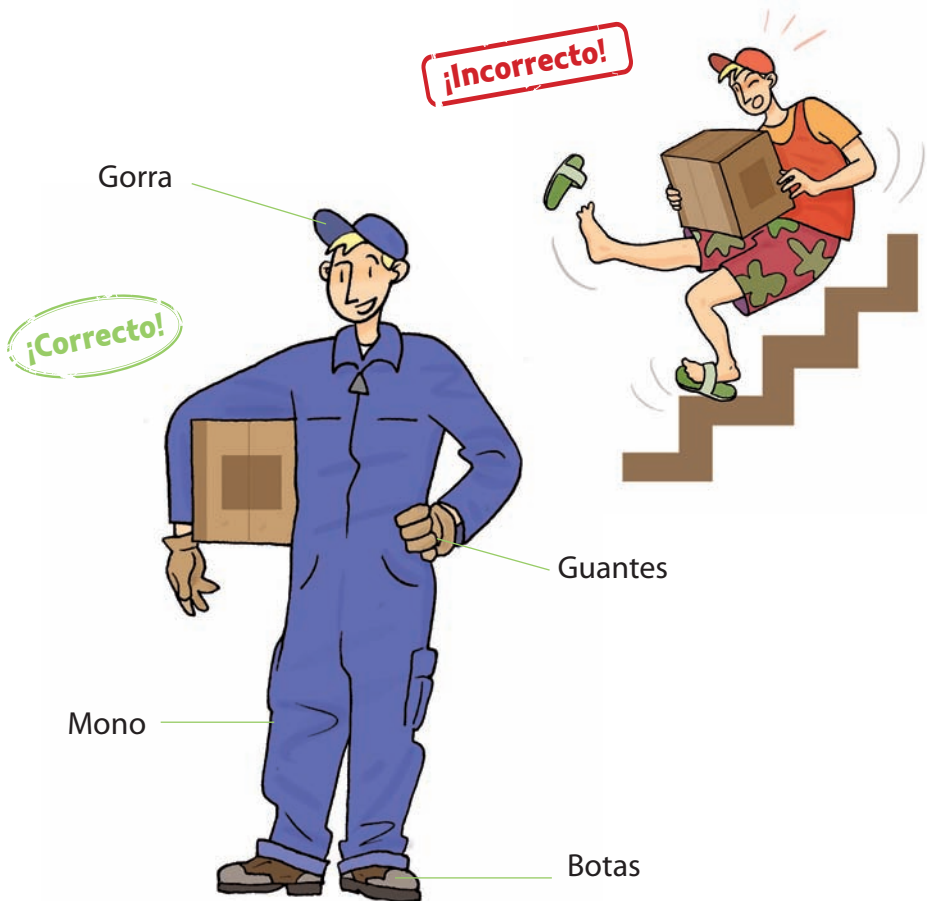
- Una vez fuera, espera a que te digan cuándo puedes volver a entrar.

# 14

## Equipos de protección

Los equipos de protección individual ayudan a protegerte en tu trabajo.

- Si tu empresa te proporciona ropa de trabajo, guantes o calzado de seguridad debes utilizarlos y cuidar de ellos.





# Test



1. ¿Qué debes hacer si se derrama algún líquido en el suelo?

- a. Nada, ya se secará.
- b. Limpiarlo inmediatamente o avisar para que alguien lo limpie.
- c. Poner papeles y cajas encima para que se seque.



2. ¿Qué debes hacer cuando subas o bajas por una escalera?

- a. Ir corriendo para llegar antes.
- b. Agarrarme siempre a la barandilla y subir y bajar con calma.
- c. Deslizarme por la barandilla.



3. Si tu empresa te da calzado de seguridad, ¿cómo debes usarlo?

- a. Lo guardaré en mi taquilla para que no se estropee.
- b. Lo dejaré en casa para no perderlo.
- c. Lo usaré siguiendo las instrucciones de mis jefes y lo mantendré en buen estado.



4. Si tienes que colocar un paquete grande y pesado en una estantería, ¿dónde lo pondrías?

- a. En la parte más alta.
- b. En la parte más profunda.
- c. En la parte de abajo, donde es más fácil de coger.

¡Correcto!



5. ¿Cómo debes poner la espalda cuando levantes una carga?

- a. Con las piernas juntas y las espalda doblada.
- b. Con las piernas separadas, agachándome y la espalda recta.
- c. Doblando la espalda.

¡Correcto!



6. Cuando uses un carro para transportar un objeto, ¿qué debes hacer?

- a. Tirar del carro.
- b. Empujar el carro.
- c. Ir muy rápido.

7. Si tienes que transportar muchas cosas, ¿qué harás?"

- a. Llenar el carro todo lo posible.
- b. Llevar el carro con una mano y el resto con la otra mano.
- c. Si no puedo transportarlo todo en un viaje, haré dos sin sobrecargar el carro.

¡Incorrecto!



8. Si ves fuego en tu centro de trabajo, ¿qué harás?

- a. Intentar apagarlo.
- b. Ponerme en un lugar seguro y avisar a las personas que tenga más cerca.
- c. Gritar.



1. b / 2. b / 3. c / 4. c / 5. b / 6. b / 7. c / 8. b  
Solución



Con la financiación de:



Esta publicación se realiza en el marco de la acción AE-0119/2010 con la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

