

***OPERARIO DE
ALMACÉN Y
PREPARADOR DE
PEDIDOS***

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

- 1- **INTRODUCCION**
- 2- **NORMATIVA**
- 3- **RIESGOS GENERALES DE OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS**
- 4- **RIESGOS ESPECIFICOS OPERARIO ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS**
- 5- **EQUIPOS DE TRABAJO (TRANSPALETAS)**
- 6- **PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS**
- 7- **ACTUACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS**
- 8- **LOCALES DE PÚBLICA CONCURRENCIA. NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA.**
- 9- **TEST**

1-INTRODUCCION

El objeto del presente Manual es dar a conocer a los OPERARIOS DE ALMACEN Y TRABAJADORES DE PREPARACION DE PEDIDOS, los riesgos más frecuentes a los que están expuestos y las medidas preventivas generales, para que sean capaces de identificar los riesgos que puedan derivarse de su puesto de trabajo y prevenir sus posibles consecuencias

Así se da cumplimiento a lo establecido en la ley de prevención de riesgos laborales en sus art.18 y art.19, en los que se establece la obligatoriedad del empresario de informar a los trabajadores de los riesgos laborales y formarlos en hábitos de trabajo seguros.

2-NORMATIVA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales. B.O.E. nº 269, de 10 de noviembre.

Ley 54/2006, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

R.D. 286/2006, 10 de marzo sobre protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido.

R.D. 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

R.D 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

R.D.487/1997, de 14 abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativa a la manipulación manual de cargas

R.D. 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

- NTP 311: Microtraumatismos repetitivos: estudio y prevención
- NTP 319: Carretillas manuales: transpaletas manuales.

3-RIESGOS GENERALES DE OPERARIO DE ALMACEN Y PERARADOR DE PEDIDOS

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Las zonas de trabajo que ofrezcan peligro de caída desde más de dos metros estarán protegidas en todo su contorno por barandillas completas de 90 cm de altura, rodapié y barras verticales o listón intermedio (serán necesarias en altillos, escaleras de acceso a zonas de trabajo en primera planta,...).

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

El pavimento será, llano y liso, de material consistente, no resbaladizo y se conservará limpio de aceite, grasas u otras materias resbaladizas, (Ej: durante la manipulación de los productos pueden caer restos al suelo y hacer que el operario resbale y caiga).

Las zonas de paso deberán estar siempre en buen estado de aseo y libres de obstáculos, realizándose las limpiezas necesarias.



Comprobar que el espacio disponible permite desplazamientos seguros.

Utilizar calzado, como Equipo de Protección Individual con marcado CE, en buen estado con el tipo de suela adecuada.

CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS

El almacenamiento de materiales debe realizarse en lugares específicos para tal fin.

Los materiales deben depositarse en contenedores de características y demandas adecuadas.

Los espacios previstos para almacenamiento deben tener amplitud suficiente y estarán delimitados y señalizados.

La altura de apilamiento debe ofrecer estabilidad.

Se deberán reemplazar los palets viejos y deteriorados.

La carga estará bien sujeta entre sí y se adoptarán medidas para controlar el apilamiento directo de palets cargados. (aplicar sistemas de sujeción y contención(flejes, film retráctil, contenedores, etc.) evitar el apilamiento directo o limitarlo.

Disponer de medios de estabilidad y sujeción adecuados (separadores cadenas, calzos, etc.)

En caso de contar con estanterías para almacenamiento, garantizar la estabilidad de las mismas mediante arriostramiento.

CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION EN ALMACEN

No se manipularán cargas excesivas ni con deficiente agarre.

Los trabajadores deben utilizar calzado de seguridad dotado con suela y puntera reforzada.

CHOQUES CONTRA OBJETOS INMOVILES

Las zonas de trabajo, pasillos o zonas de paso, deberán tener una anchura adecuada al número de personas que hayan de permanecer o transitar por ellas. Respetar las medidas mínimas del área de trabajo: 3 m de altura (en oficinas 2,5 m.), 2 m² de superficie libre y 10 m³ de volumen.



La separación mínima entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo.

Señalizar las zonas de almacenamiento.

Las zonas de paso junto a instalaciones peligrosas deben estar protegidas.

La superficie de trabajo debe estar libre de obstáculos tanto en el suelo como en la altura.

Los espacios de trabajo deben estar delimitados y señalizados; es decir, deben quedar correctamente señalizados y delimitados los almacenamientos, y diferenciadas las zonas de trabajo.

CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES

Habilitar pasillos o zonas con una anchura adecuada.

Las zonas de paso junto a instalaciones peligrosas deben estar protegidas.

La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo.

Los equipos de trabajo móviles autónomos, que puedan provocar accidentes por su desplazamiento, deben disponer de:

- Sistema que evite la puesta en marcha no autorizada.
- Medidas que reduzcan las consecuencias en caso de colisión por movimiento simultáneo de varios equipos de trabajo que rueden sobre raíles.
- Dispositivos de frenado y parada accesibles o automáticos.
- Dispositivos auxiliares que mejoren la visibilidad en caso de que el campo de visión del conductor no sea suficiente.
- Dispositivos de iluminación suficientes que garanticen seguridad en caso de trabajos nocturnos o en lugares oscuros.

Los espacios de trabajo deben estar delimitados y señalizados; es decir, deben quedar correctamente señalizados y delimitados los almacenamientos, y diferenciadas las zonas de paso de peatones de las zonas de paso de transpaletas, carretillas y vehículos.

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

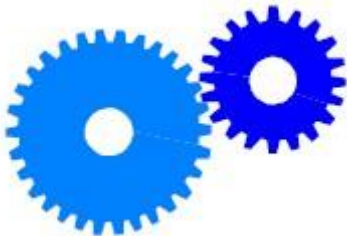
Se deben utilizar Equipos de Protección Individual con marcado CE, en concreto calzado.

ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS

Los elementos móviles de las máquinas, deben estar totalmente aislados. Las partes móviles de los equipos de trabajo, deben disponer de resguardos o dispositivos que impidan el acceso a las zonas peligrosas o que detengan maniobras peligrosas.

Los resguardos y dispositivos de protección serán sólidos y resistentes, no ocasionarán riesgos suplementarios, no serán fácilmente anulables, no estarán situados cerca de las zonas peligrosas, no limitarán el ciclo de trabajo, permitirán las intervenciones indispensables para la colocación de herramientas, y no se deberán desmontar para la realización de trabajos de mantenimiento.

Las operaciones de mantenimiento se deben efectuar con los equipos parados, desconectados y enclavados.



Los órganos de accionamiento deben estar situados fuera de la zona peligrosa.

Los órganos de accionamiento que incidan en la seguridad, deben ser claramente visibles, identificados y con una señalización adecuada.

La manipulación involuntaria de los órganos de accionamiento no debe ocasionar riesgos para los trabajadores o para terceras personas.

El operador del equipo debe, desde su puesto de mando, prohibir el paso de personas en las zonas peligrosas.

La puesta en marcha del equipo, debe disponer de alerta automática (señal de advertencia, acústica o visual).

El trabajador debe disponer de tiempo y medios suficientes para sustraerse de los riesgos que puede provocar la puesta en marcha o la detención del equipo de trabajo.

Los sistemas de mando deben ser seguros, y tener en cuenta los posibles fallos o perturbaciones.

La puesta en marcha del equipo tras una parada, sólo se debe poder realizar mediante una acción voluntaria. Todos los equipos de trabajo cuya puesta en marcha automática tras una caída de tensión pueda suponer un riesgo para el trabajador, deberán contar con interruptor de rearme.

Los equipos de trabajo deben ir provistos de órganos de accionamiento de parada en todo el equipo o en parte de él, tras la cual se quede en situación de seguridad.

Dependiendo de los riesgos del equipo y su tiempo de parada normal, deberá tener parada de emergencia.

Los trabajadores deberán llevar ropa razonablemente cómoda y bien ajustada, con mangas cortas o arremangadas hacia adentro. Si las mangas se llevan bajadas, éstas deberán ser ajustadas y estar ceñidas a la muñeca. No se debe llevar el pelo largo suelto, sino que debe estar recogido con una redecilla.



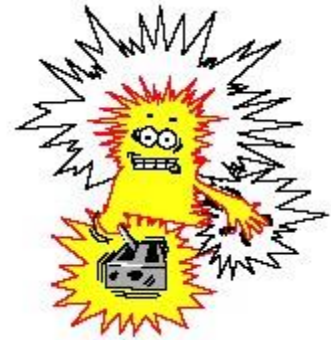
OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

Como medida precautoria, no se deben llevar anillos, pulseras, relojes, cadenas al cuello, corbatas, bufandas o cinturones sueltos.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

Contactos eléctricos directos:

- Alejamiento de las partes activas de la instalación a una distancia tal que sea imposible un contacto fortuito con las manos o por la manipulación de objetos conductores.
- Interposición de obstáculos que impidan todo contacto accidental con las partes activas de la instalación.
- Recubrimiento de las partes activas por medio de un aislamiento apropiado.



Contactos eléctricos indirectos:

- Puesta a tierra de las masas y dispositivos de corte por intensidad de defecto. Diferenciales.
- Neutro aislado de tierra y dispositivos de corte automático.
- Puesta a neutro de las masas y dispositivos de corte por intensidad de defecto.

CONTACTOS TÉRMICOS

Las operaciones de mantenimiento y reajuste de equipos de trabajo no serán realizadas por los trabajadores. Ante cualquier anomalía en el funcionamiento de los equipos de trabajo se avisará inmediatamente al Encargado.

GOLPES/ CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Adaptar protectores adecuados a aquellas herramientas que lo admitan.

Usar herramientas con esquinas y bordes redondeados.

Cuando se usen guantes, asegurarse de que ayudan a la actividad manual pero que no impiden los movimientos de la muñeca u obligan a hacer una fuerza en posición incómoda.

Los trabajadores recibirán instrucciones precisas sobre el uso correcto de las herramientas que hayan de utilizar, sin que en ningún caso puedan utilizarse con fines distintos para los que están diseñadas.

Se deben disponer armarios o estantes para colocar y guardar las herramientas. Las herramientas cortantes o con puntas agudas se guardarán provistas de protectores de cuero o metálicos.

Se deben utilizar Equipos de Protección Individual con marcado CE, en concreto guantes y calzado.

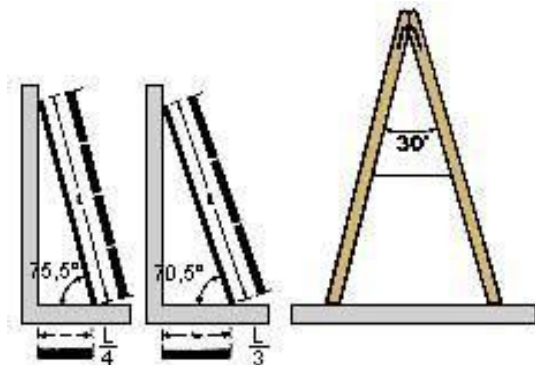


OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

UTILIZACIÓN DE ESCALERAS MANUALES

A la hora de utilizar escaleras manuales se seguirán las siguientes recomendaciones:

1. Utilizar las escaleras de mano siguiendo siempre las indicaciones y limitaciones del fabricante.
2. No se emplearán escaleras de más de cinco metros de longitud cuya resistencia no esté garantizada.
3. Está prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
4. Considerar siempre el trabajo que hay que hacer antes de utilizar una escalera. Cuando haya que acceder con frecuencia a un lugar determinado, es mejor emplear una escala o escalera fija.
5. Asegurar la estabilidad de la escalera antes de usarla. La base deberá quedar sólidamente asentada y no se colocará sobre elementos inestables o móviles como cajas, bidones, etc. En el caso de las escaleras simples, si es necesario, la parte superior se sujetará al lugar sobre el que se apoya.
6. Emplear zapatas (elementos que permiten una mayor adherencia en los puntos de apoyo de la escalera), abrazaderas o ganchos que aumenten la estabilidad de la escalera en función del tipo de suelo o de la operación que deba realizarse. En superficies muy lisas, como el mármol o el vidrio, se recurrirá a las zapatas antideslizantes y, si el suelo está inclinado, se usarán zapatas ajustables de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
7. Colocar la escalera formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal: una inclinación más vertical puede favorecer que la escalera bascule hacia atrás. En lugares elevados, los largueros sobrepasarán al menos un metro los puntos superiores de apoyo. Igualmente, hay que inspeccionar los lugares de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.
8. Asegurarse, antes de acceder a la escalera, de que tanto los peldaños como el calzado están limpios de grasa o sustancias deslizantes.
9. Ascender, descender y trabajar de frente a la escalera. Si se realizan trabajos a más de 3,5 metros de altura que requieran esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, la ley obliga a utilizar un cinturón de seguridad; sin embargo, es aconsejable que a partir de los dos metros también se use.
10. Está prohibido el transporte y manipulación de cargas, por o desde escaleras, cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad de la persona que trabaja (se recomiendan cargas inferiores a 25 kilos). No se debe subir por encima del tercer peldaño, contando desde arriba.
11. Poner en una bolsa sujeta a la escalera, o colgada del hombro de la persona que use la escalera, las herramientas o materiales que se necesiten para trabajar. Nunca se deben dejar sobre los peldaños.
12. Impedir el paso de personas por debajo de una escalera. Igualmente, no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente y no se moverá la escalera cuando alguien esté trabajando sobre ella. En las que son de tijera, hay que mantener completamente extendido el tensor de



OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

seguridad, no pasar de un lado al otro por la parte superior y tampoco trabajar a “caballo” sobre ella.

13. Revisar las escaleras periódicamente y también siempre antes de su utilización. Deben estar limpias de grasa o cualquier otra sustancia deslizante. También hay que comprobar el buen estado de los peldaños, largueros, zapatas, abrazaderas, etc. Si se encuentra algún defecto de seguridad, se pondrán las escaleras fuera de servicio y se colocará un letrero de prohibición de su uso hasta que sean reparadas o sustituidas.
14. Está prohibida la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de posibles defectos.

4-RIESGOS ESPECIFICOS OPERARIO ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

Los principales riesgos pueden ser: riesgos de heridas, contusiones y aplastamiento, fundamentalmente en extremidades superiores e inferiores. Riesgos de lesiones músculo-ligamentosa y ósea, tanto extremidades como en la espalda.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Se apoyan los pies firmemente y se separan uno del otro a una distancia aproximada de 50 cm. Así se consigue la máxima sustentación.

Se mantiene la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

Las cargas pesadas no se levantan por encima de la cintura en un solo movimiento.

Los brazos se colocan pegados al cuerpo y se mantienen así.

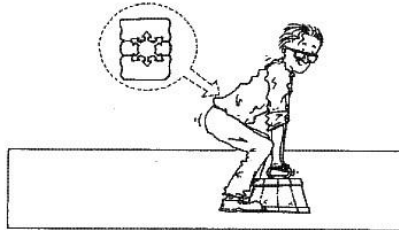
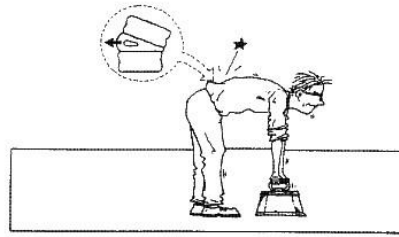
Se flexionan las rodillas para coger la carga procurando mantener la espalda recta.

Se aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos.

Se deben usar: guantes de protección, faja lumbar y calzado de seguridad. Además, antes de transportar la carga se deberá evaluar cualquier posible riesgo adicional y utilizar los equipos de protección individual adecuados.



Prevención de Riesgos Laborales
OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS



ALGUNOS

CONSEJOS ÚTILES:



Nunca gires el cuerpo mientras



No hay cosa que lesione más rápidamente una



No levantes una carga pesada por encima de la cintura

Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los



Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucha la



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



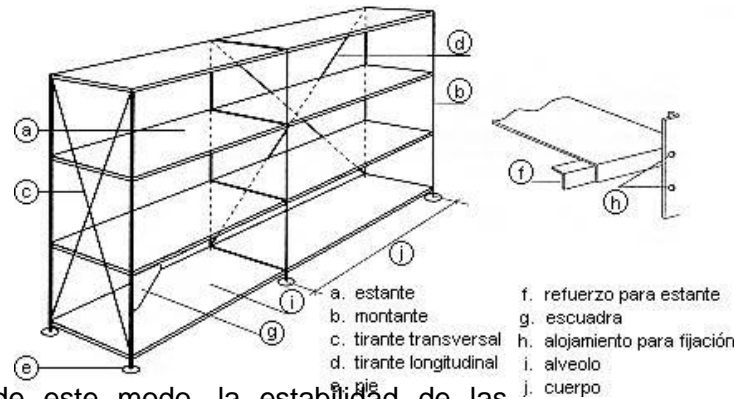
Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dudes

UTILIZACIÓN DE ESTANERÍAS DE ALMACENAJE

En los almacenes de las tiendas y en los propios comercios es típico el uso de estanterías para el almacenaje. Se proponen pues las siguientes recomendaciones:

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

- Las estanterías deberán ser estables, fijadas entre sí, al suelo o a la pared cuando sea necesario.
- No se sobrecargarán, se deberá indicar la carga máxima soportada.
- Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo.
- En caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará un taburete o escalera en perfectas condiciones de uso.
- Las estanterías deberán llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar, de este modo, la estabilidad de las mismas.



Durante los trabajos de reposición, y con el fin de minimizar los riesgos por sobrecargas dorso-lumbares se recomienda:

- Programar las operaciones de reposición de las estanterías de modo que se minimicen los recorridos y viajes a realizar por los trabajadores. Se dispondrán de un carro para efectuar los traslados desde el almacén.
- Colocación de las cajas de tal modo que el trabajador no tenga que realizar esfuerzos posturales para el relleno.
- Seguir las normas básicas de manipulación manual de cargas.

FATIGA FÍSICA :POSICIÓN

De manera general los operarios de almacén deberán evitar trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal o el mantenimiento prolongado de cualquier postura (ej. giros de la espalda en la colocación de cajas, posición sentada en la carretilla elevadora durante largos períodos de tiempo, etc.)

Las tareas, deben diseñarse de tal manera, que de ser posible permitan combinar la posición de pie-sentado, y en caso de tener que ser una de ellas, la de sentado preferentemente.

Las tareas, deben permitir mantener, tanto sentado como de pie, la columna en posición recta, evitando inclinaciones o torsiones innecesarias o superiores a 20 grados.

El trabajo no requerirá mantener los brazos por encima del nivel de los hombros.

SOBRESFUERZOS



Siempre que sea posible la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos auxiliares.

En caso de que la manipulación se deba realizar manualmente se seguirán las normas higiénicas para el levantamiento seguro. Como medidas complementarias

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

puede ser recomendable la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc.

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS POR ACCESO A CAMARAS FRIGORIFICAS

Proteger las extremidades de los trabajadores para evitar el enfriamiento localizado.

Utilizar vestimenta adecuada que facilite la evaporación del sudor.

Disminuir el tiempo de permanencia en ambientes fríos para minimizar la pérdida de calor.

Controlar el ritmo de trabajo.

No sobrepasar las jornadas máximas de trabajo en cámaras frigoríficas y de congelación (Real Decreto 1561/1995). Establecer pausas de trabajo que permitan la recuperación del trabajador.

R.D. 1561/95 de 21 de Septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo.

Temp. de la Cámara Descansos de recuperación*

Entre 0° y -5°	10 minutos cada 3 horas.
Entre -6° y -18°	15 minutos cada hora.
A partir de -18°	15 minutos cada 45 minutos.

**Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.*

Manteniendo los dispositivos de seguridad en buen estado de conservación.

- Los sistemas de apertura desde el interior.

En las cámaras de congelación, con temperatura inferior a 0°, además deberán tener:

- Señal luminosa de presencia de personas en el interior.
- Alarma óptica y acústica.
- Hacha tipo bombero.

Las cámaras deberán estar dotadas de un sistema de detección que avise de fugas o escapes de los gases utilizados.

Colocar carteles con instrucciones de que hacer en caso de fuga o escape de gases.

En el exterior de las cámaras deberá haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en el interior

5-EQUIPOS DE TRABAJO (TRANSPALETAS)

TRANSPALETAS

Equipos utilizados para transportar, levantar y almacenar cargas de cualquier naturaleza, dirigido por un conductor que circula a pie de carretilla.

Se clasifican, de acuerdo con su forma de accionamiento y funciones que realizan en: manual, térmica, eléctrica, apiladoras.

RIESGOS PRINCIPALES EN EL MANEJO DE LAS TRANSPALETAS

Sobreesfuerzos debidos a:

Transporte de cargas demasiado pesadas, sea para la propia carretilla como para la persona que debe moverlas.

Esfuerzo de elevación de una sobrecarga que conlleva un esfuerzo de bombeo demasiado elevado.

Superficie de trabajo en mal estado.

Bloqueo de las ruedas directrices o porteadoras.

Atrapamientos y golpes en extremidades inferiores y superiores debidos a:

Caída o desprendimiento de la carga transportada.

Mala utilización de la transpaleta que permite los golpes o atrapamientos con el chasis o ruedas directrices estando estas desprotegidas.

Atrapamiento de personas o cizallamiento de dedos o manos al chocar contra algún obstáculo la barra de tracción de la transpaleta.

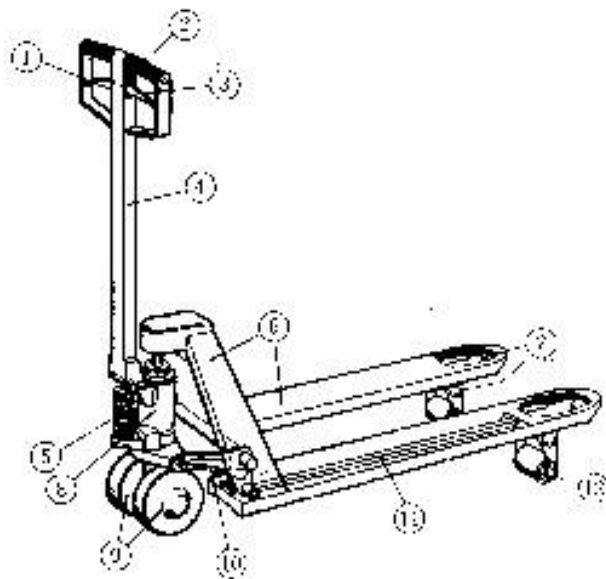
Caídas al mismo nivel debidas a deslizamiento o resbalamiento del operario durante el manejo de la transpaleta por mal estado de la superficie de trabajo.

Choques con otros vehículos.

Choques contra objetos o instalaciones debido a que las superficies de movimiento son reducidas o insuficientes.

Caídas a distinto nivel debidas a:

Espacio de evolución reducido para la carga o descarga de un camión que disponga de portón trasero elevador o desde un muelle de descarga elevado.



1. Freno de mano y aparcamiento, combinados.
2. Empuñadura.
3. Mando de válvulas: elevación, punto muerto, descenso.
4. Barra de tracción.
5. Muelle de retorno a vertical.
6. Chásis.
7. Rodillos de entrada.
8. Conjunto hidráulico.
9. Ruedas directrices.
10. Leva de mecanismo de elevación.
11. Barra de empuje de elevación.
12. Rueda delantera, sencilla o doble.

MANEJO SEGURO DE TRANSPALETAS MANUALES

Las transpaletas manuales no son equipos peligrosos, pero pueden producir accidentes si no se utilizan adecuadamente. Veamos algunas recomendaciones de seguridad sobre el particular.

Antes de cargar la transpaleta debe comprobarse que el peso de la carga a transportar se ajusta a la capacidad de carga de la misma.



OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

Asegúrese que la carga está perfectamente equilibrada y sujeta a sus soportes y que las dos horquillas están bien centradas bajo el palet.

No forme pilas de bultos demasiado altas sobre la transpaleta, porque podrían caerse. La transpaleta debe conducirse tirando de la empuñadura, mirando en la dirección de la marcha y teniendo en todo momento una buena visibilidad del recorrido.



Si hay que descender una pendiente, sólo se hará si la transpaleta dispone de freno y la carga está bien sujeta. Para este caso el operario se colocará siempre por detrás de la carga.



Tenga cuidado en los cruces y esquinas, para no golpear a nadie. Avise de su presencia. Atención a la estabilidad de la carga en los virajes.

Nunca deben transportarse personas en las transpaletas.



Antes de efectuar la maniobra de descarga compruebe que no haya nadie alrededor que pueda resultar atrapado.

Al finalizar el trabajo deberá dejarse la transpaleta en el lugar previsto para tal fin, con el freno puesto.

6- PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS

CÓMO UTILIZAR UN EXTINTOR

1. Al seleccionar el extintor hay que tener presente los **tipos de fuegos**, a efectos de usar el adecuado.

Clase:

- | |
|--|
| A. Combustibles sólidos (madera, papel, telas, gomas, plásticos, etc.) |
| B. Líquidos o sólidos licuables (grasa, pinturas, aceites, ceras, y otros) |
| C. Gases |

2. **Descolgar** el extintor asiéndolo por la maneta o asa fija que disponga y dejarlo sobre el suelo en posición vertical.
3. En caso de que el extintor posea manguera asirla por la **boquilla** para evitar la salida incontrolada del agente extintor. En caso de que el extintor fuese de CO₂ llevar cuidado especial de asir la boquilla por la parte aislada destinada para ello y no dirigirla hacia las personas.
4. Quitar el **pasador de seguridad** tirando de su anilla.
5. **Acercarse** al fuego dejando como **mínimo un metro** de distancia hasta él. En caso de espacios abiertos acercarse en la dirección del viento.
6. **Apretar la maneta** y, en caso de que exista, apretar la palanca de accionamiento de la boquilla. Realizar una pequeña descarga de comprobación de salida del agente extintor.
7. En caso de **fuegos sólidos**, dirigir el chorro a la base de las llamas.
8. En el caso de **incendios de líquidos** proyectar superficialmente el agente extintor efectuando un barrido horizontal y posteriormente dirigir el chorro al perímetro del líquido, evitando que la propia presión de impulsión pueda provocar el derrame incontrolado del producto en combustión. Avanzar gradualmente desde los extremos.



EN CASO DE.....

Combatir **fuegos originados por escape de gas**, colocarse de forma tal que coincida la dirección del escape del gas con la del agente extintor.

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

Fuegos que involucran **filtraciones de productos del petróleo**, deben ser extinguidos desde el área inflamada hacia la fuente de ignición.

Fuegos en **equipos eléctricos**, recuerde no utilizar agentes extintores de base acuosa (agua, espuma física, etc.).

Combatir incendios en **recintos con combustible líquido**, proyectar el agente extintor sobre las paredes.

Fuegos clase "A", dejar una buena capa de polvo sobre los escombros para evitar la reignición.

RECUERDE

Si su camino de escape se ve amenazado (por llamas o bloqueos).

Si se le acaba el agente a su extintor.

Si no se puede seguir combatiendo el fuego de forma segura:
¡Abandone inmediatamente el área!

ADEMÁS

En el equipo encontrará un recordatorio de cómo usar el extintor.

Es importante tener conocimiento de la ubicación de los extintores.

Mantener libres los accesos a los extintores, en lugares visibles y colgados (a altura máxima de 1,70 m sobre el nivel del suelo).

Si se usó un equipo o se observó que hay uno vacío, avisar para su recarga.

No combata un incendio que se está esparciendo mas allá del lugar donde empezó.

Antes de abandonar la zona de incendio, una vez extinguido el mismo, verifique que no haya posibilidades de reignición.

TIPOS DE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	A	B	C	D
	SÓLIDOS	LÍQUIDOS	GASES	METALES
Agua a chorro	**			
Agua pulverizada	***	*		
Polvo polivalente	**	**	**	
Anhídrido carbónico	*	**		
Específico para fuego de metales				*
*** Muy adecuado ** Adecuado * Aceptable				

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA ESTAR PROTEGIDOS?

Comunicaciones seguras y eficaces.

Medios de escape que posibiliten la evacuación de todas las personas sin inconvenientes.

Señalización e iluminación de emergencia que permitan seguir las vías de evacuación.

Capacitación para que todas las personas sepan como actuar en un incendio, utilizando los equipos de comunicación y disponiendo de los medios de escape en forma ordenada y segura.

7- ACTUACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS

Ante una situación de emergencia se deberá:

Conservar la calma
Evitar aglomeraciones

Hacerse cargo de la situación y dirigir la organización de recursos:

No mover a la víctima
Examinar al herido
Tranquilizar al herido
Mantener al herido caliente
Avisar al personal sanitario
Traslado adecuado
No medicar

PAUTAS DE ACTUACIÓN:

1º PROTEGER el lugar de los hechos. Eliminar el peligro que originó el accidente con el fin de evitar un nuevo accidente.

2º ALERTAR a los servicios de socorro. La persona que de la alarma debe indicar siempre:

El LUGAR exacto del accidente.

El TIPO DE ACCIDENTE y riesgos que puedan agravar la situación.

El NÚMERO DE HERIDOS Y SU ESTADO.

Es necesario IDENTIFICARSE y recuerde COLGAR SIEMPRE EN ÚLTIMO LUGAR.

3º SOCORRER a las víctimas.

EVALUACIÓN DE LESIONES:

VALORACION PRIMARIA tiene por objeto identificar aquellas situaciones que puedan suponer una amenaza inmediata para la vida del accidentado.

1. Comprobar el estado de CONSCIENCIA. Hay que asegurar el paso de aire a los pulmones.
2. Comprobar la RESPIRACION. Si falta, se debe restablecer.
3. Comprobar la CIRCULACIÓN de la sangre. Si falta realizar reanimación cardio-pulmonar (boca-boca): abrir las vías respiratorias, comprobar el pulso carotídeo, en caso de no tener pulso iniciar la reanimación, colocar las manos entrelazadas y los brazos en perpendicular al individuo (dos dedos por debajo de la unión de las costillas), aplicar 15 compresiones y 2 insuflaciones, seguir hasta que lleguen las asistencias, si el individuo recupera el pulso se colocará en posición lateral de seguridad.

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

4. Comprobar la existencia de HEMORRAGIAS SEVERAS. Si existen, cohibirlas (presionar y taponar la herida, elevar el miembro, aplicar vendaje compresivo y presionar sobre la arteria principal).

VALORACION SECUNDARIA se realizará un examen más detallado del estado del accidentado. Se procederá de la siguiente forma:

REGIÓN	OBSERVACIONES
1º CABEZA:	<ul style="list-style-type: none"> - Observar si existen heridas y/o contusiones. - Observar si sangra por la nariz y/o por los oídos. Podrían ser signo de fractura de cráneo. - Observar el aspecto de la cara (piel pálida fría y sudorosa es sugestiva de shock).
2º CUELLO:	<ul style="list-style-type: none"> - Es la zona más delicada, si existe dolor, mover sólo si es necesario y mantener la cabeza-cuello-tronco como si fuera un bloque rígido. - Valorar el pulso carótido. - Aflojar las prendas.
3º TORAX:	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar la presencia de heridas y/o deformidades que hagan sospechar la presencia de fractura. - Valorar los movimientos respiratorios. - Localizar la zona de dolor, si existe.
4º ABDOMEN:	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar la existencia de heridas. - Localizar el dolor, si existe. - Notar si está duro. - Pensar en la posibilidad de lesiones internas.
5º EXTREMIDADES:	<ul style="list-style-type: none"> - Examinar los brazos y las piernas en busca de heridas, fracturas, deformaciones, intentando mover lo menos posible. - Explorar la sensibilidad y pidiendo al accidentado que mueva los dedos de las manos y de los pies, con el fin de descartar la lesión de la médula espinal.

"RECUERDE"

8- LOCALES DE PÚBLICA CONCURRENCIA. NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA.

La sociedad actual posibilita, e incluso convierte en habituales, situaciones que comportan grandes concentraciones de personas en distintas facetas y actividades de nuestro que hacer cotidiano: edificios administrativos, grandes superficies comerciales, centros hospitalarios, recintos deportivos, etc.

La aparición de una situación de emergencia en este tipo de edificios e instalaciones podría dar lugar a consecuencias graves o incluso catastróficas si previamente no se ha previsto tal evento y se han diseñado medidas de prevención tendentes a evitar la aparición de siniestros y medidas de protección complementarias encaminadas a minimizar las consecuencias humanas y materiales que éstos pudieran provocar.

El conjunto de medidas de prevención-protección previstas y/o implantadas, así como la secuencia, por lo general, son conocidos por los trabajadores del establecimiento pero no por el público en general, siendo éstos los que engrosan las listas de víctimas en el balance final.

PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE:

INCENDIO

Comunique la emergencia:

- Pulsadores de alarma o por teléfono al nº 112.

Si se encuentra capacitado y la intervención no entraña peligro, intentar extinguir el fuego. Si no, desaloje la zona, cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.

Si se queda atrapado por el fuego:

- Gatee, contenga la espiración y cierre los ojos cuando pueda.
- Ponga puertas cerradas entre usted y el humo. Tape las ranuras alrededor de las puertas y aberturas valiéndose de trapos y alfombras. Mójelas si tiene agua cercana.
- Busque un cuarto con ventana al exterior. Si puede ábrala levemente.
- Señale su ubicación desde la ventana, si encuentra un teléfono llame a los bomberos **(085)** y dígalos donde se encuentra.

EVACUACIÓN

Desaloje inmediatamente las instalaciones.

Mantenga la calma y no se detenga en las salidas.

Utilice las vías de evacuación establecidas al respecto.

No utilice los ascensores.

Si se encuentra rodeado de humo agáchese y gatee.

Cierre las puertas que vaya utilizando.

Atienda las instrucciones del personal designado para emergencias.

Queda totalmente prohibido entrar en los aparcamientos para retirar los coches.



ACCIDENTE O ENFERMEDAD



Permanezca sereno.

Solicite ayuda sanitaria (112 / 900.161.161).

Observe la situación antes de actuar.

Examine bien al herido sin tocarle innecesariamente.

Actúe prontamente, pero sin precipitación.

No mover un accidentado sin saber antes lo que tiene.

Jamás dar de beber a quien esté sin conocimiento.

No permitir que se enfríe.

Si está envuelto en llamas: cubrir con manta o chaqueta, enfriar con agua sin retirar la ropa. Traslado urgente.

Si se ha producido un envenenamiento por ácidos / álcalis: Traslado urgente.

Quemaduras químicas: Quitar la ropa. Disolver en agua la zona afectada (ducha / lavaojos)

Solicitar asistencia sanitaria.

9.- TEST

PRESENTACIÓN

A continuación le presentamos la prueba de evaluación del CURSO DE RIESGOS OPERARIO ALMACÉN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

La prueba de evaluación consta de veinte preguntas tipo test relacionadas con el contenido del curso

Las preguntas disponen de 3 respuestas alternativas, de las cuales deberá elegir una y sólo una, en función de lo que indique el texto.

Debe contestar en la hoja de respuestas poniendo la letra de la respuesta que considere correcta.

Prevención de Riesgos Laborales

OPERARIO DE ALMACEN Y PREPARADOR DE PEDIDOS

Una vez recibamos la prueba de evaluación nuestro departamento de formación supervisará los resultados y emitirá el correspondiente certificado de formación.