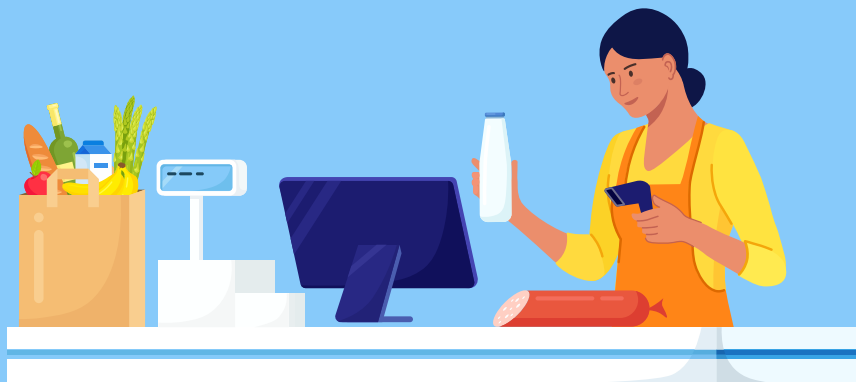


RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EN FUNCIÓN DEL PUESTO O TAREA A REALIZAR



DEPENDIENTA O DEPENDIENTE: ATENCIÓN AL PÚBLICO, REPOSICIÓN DE PRODUCTOS Y COBRO

- Se ha de mantener el **área de trabajo limpia y ordenada**, tanto detrás del mostrador como en la zona de clientes, para **evitar resbalones, o tropiezos** en los lugares de trabajo o de paso, etc.
- **Recoger inmediata y adecuadamente cualquier derrame** o caída de productos.
- **Realizar la limpieza de la zona cuando no haya clientes.** En caso de que se tenga que hacer en horario abierto al público, señalar con el cartel correspondiente.

DEPENDIENTA O DEPENDIENTE:
ATENCIÓN AL PÚBLICO, REPOSICIÓN DE PRODUCTOS Y COBRO

- **No usar sillas, cajones, taburetes, etc. para reponer o acceder a productos** que se encuentren fuera del alcance de la mano. **Utilizar medios homologados y en buen estado.**
- **No manejar pesos o volúmenes excesivos** encima de ellas. Al coger objetos pesados o voluminosos, evitar hacerlo con las manos mojadas o húmedas y sujetar la carga firmemente.
- Cuando se utilice utensilios de corte, se hará con las manos limpias y secas. Se comprobará de forma periódica que tanto mango como filo se encuentren en buen estado y limpios.
- **Los productos de limpieza deben mantenerse alejados de los alimentos,** almacenados en armarios cerrados a ser posible.
- Conservar los productos en sus envases originales; en caso de trasvase, etiquetar bien el nuevo recipiente y no usar botellas de bebidas.



DEPENDIENTA O DEPENDIENTE:
ATENCIÓN AL PÚBLICO, REPOSICIÓN DE PRODUCTOS Y COBRO

- **Seguir las instrucciones del etiquetado de los productos químicos que se utilicen.** Utilizar los equipos de protección individual indicados.
- **Usar calzado ergonómico y ropa cómoda.** Cuando se esté atendiendo a los clientes (de pie), conservar una postura corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar.
- **Disponer de algún lugar donde se pueda descansar las piernas,** de forma sentada, cuando no haya clientes que atender.
- Para la manipulación y el transporte de cargas pesadas o voluminosas ayudarse de medios auxiliares de transporte.
- **En las pausas de descanso, realizar algún ejercicio de estiramiento** para relajar la musculatura.
- **Disponer de un protocolo de actuación,** como mecanismo de seguridad y protección, **en caso de atraco.**



TRABAJO DE PIE

- Siempre que sea posible, **alternar tareas en posición de pie con posición sentada.**
- **Aprovechar los descansos** para realizar estiramientos de espalda y miembros inferiores preferentemente.
- Es recomendable que, **en los puestos estáticos**, como puede ser la zona de cobro, **se disponga de una pequeña plataforma de unos 15 cm de altura para mantener un pie elevado**, e ir alternándolo cada cierto tiempo.
- **Utilizar plantillas anti fatiga** y medias de compresión para aliviar las molestias del cansancio, así como facilitar la circulación de las piernas.
- **Llevar calzado y ropa cómoda**, que no apriete. El tacón del calzado no se recomienda que sea más alto de 5 cm.
- **Mantener una postura recta pero relajada**, adaptando, en la medida de lo posible, los planos de trabajo.
- **No permanecer en una postura estática durante largos periodos de tiempo**; si es posible realizar, pequeños paseos por el local para mover las piernas.
- Cuando sea necesario estar en posición estática, **mantener las piernas separadas con un pie ligeramente adelantado para que la postura resulte más cómoda** y ayude a mantener el equilibrio.

ALMACENAMIENTO

- Se ha de procurar **no tener más material almacenado del que admite la zona de almacenamiento** para que este pueda encontrarse ordenado y no obstruir zonas de paso.
- **Almacenar los productos que más se utilizan en los estantes con mayor accesibilidad**, mientras que los objetos pesados y voluminosos se almacenarán en las baldas más bajas y los que menos salida tienen en las más altas.
- **No entorpecer las zonas de paso** ni los medios de extinción con material mal almacenado, aunque sea de forma ocasional.
- **Evitar apilamientos excesivos** que influyan en la estabilidad de la pila. A los materiales o productos que puedan rodar se les debe poner topes para evitar que se caigan.
- **Las estanterías deben encontrarse ancladas a la pared, suelo o, en caso de no poderse, entre ellas.**



ALMACENAMIENTO



- Las baldas deben poder soportar el material que tengan que almacenar sin deformarse, por lo que no hay que sobrecargar las estanterías, respetando la carga máxima. Comprobar de forma periódica el estado de estas.
- No utilizar las baldas de las estanterías como peldaños para acceder a los productos de los estantes superiores.