

## MEDIDAS DE HIGIENE

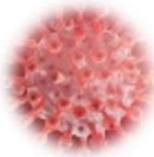
El personal que ocupa este puesto de trabajo, atiende diariamente a un gran número de personas, por lo que existirá un **mayor riesgo de exposición a agentes de origen biológico**.

Se aconseja establecer planes de limpieza, desinfección y mantenimiento tanto de instalaciones como de equipos.



Así mismo, el espacio de trabajo deberá estar provisto de solución hidroalcohólica de limpieza personal, pañuelos o papel desechable, guantes y cualesquiera medidas

adicionales establecidas, con la finalidad de garantizar la protección individual del personal que desempeña las funciones de **Cajero/o**.



## FATIGA POSTURAL

La repetitividad de tareas a la hora de realizar este trabajo, obliga a prestar especial atención a la postura que adopta el cuerpo, en especial la columna vertebral, cuando se realiza una misma actividad durante largos periodos de tiempo, manteniendo la misma posición.

Se aconseja alternar la postura de sentado con la de pie es beneficiosos para la persona, poniendo especial atención a los hábitos incorrectos:

- En bipedestación o de pie, se aconseja evitar la inclinación de cabeza y hombros, dado que producen tensión muscular. Realizar siempre movimientos suaves y rítmicos
- En sedestación, o sentado mantener la espalda derecha. Para ello al sentarse ocupar la superficie completa de la silla, evitando la costumbre de hacerlo solo usando el borde de la misma

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11  
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ



*Estar mucho tiempo de pie o sentado, trabajo estático, son factores de riesgo que se agravan con la adopción de posturas incorrectas y la repetitividad de movimientos*  
*Cambios y pausas frecuentes en el trabajo, nos ayudarán a evitar también el estrés*



LOGO



# CAJERA/O EN SUPERFICIES COMERCIALES RIESGOS DEL PUESTO

Área de Actividades Preventivas

## INTRODUCCIÓN

**Aunque lo trabajos de Cajera/o en Superficies Comerciales puede parecer que no tienen riesgos, la realidad nos demuestra todo lo contrario, con lesiones y daños a la salud en este colectivo.**

La realización simultaneada de tareas muy repetitivas, ritmos de trabajo elevados y manipulación de pesos, hacen del trabajo de **Cajera/o**, una de las actividades con mayor número de molestias musculoesqueléticas.

El tamaño y características de los locales, junto con la afluencia de público incidirán proporcionalmente en el buen desempeño laboral, así como en la generación de posibles trastornos o molestias derivados de la actividad.

El estado de los suelos y la falta de **orden y limpieza** en el puesto, pueden fácilmente provocar el tropiezo y la caída de la persona. Los suelos húmedos o mojados así como la presencia de elementos (*Cajas, bolsas, etc.*) en zonas de paso, propiciarán frecuentes tropezones.

Un buen diseño del puesto de trabajo, adecuados niveles de iluminación, las condiciones termo higrométricas, los niveles de ruido ambiental, el día de la semana, incidirán especialmente, entorno a este puesto de trabajo.

## RIESGOS DE ROBO / ATRACO

El manejo de dinero y el contacto con personas pueden dar lugar a imprevistos indeseados

- En caso de producirse el incidente, mantenga la calma, y no intente ser un héroe, su vida es lo más importante
- En presencia de delincuentes, no ejecutar acciones que puedan poner en riesgo su vida o de otros
- Obedecer las órdenes del asaltante con la mayor calma posible, sin tomar iniciativas
- Siga los procedimientos establecidos en el protocolo de seguridad de la empresa
- Si no hay riesgo, active de haberla, la señal de alarma



## RECOMENDACIONES

### HABITOS DE TRABAJO:

- Determine la ubicación de los equipos de trabajo antes de iniciar su jornada para no forzar posturas: Caja, cinta, escáner, teclado, taburete, etc. Emplee todos los medios disponibles al efectuar el cobro: rodillos, cinta transportadora, etc.
- Es importante trabajar con la mayor comodidad posible
- Apoye las manos en el teclado de manera que el brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°. Cuide que la posición de las manos sea lo más natural posible mientras teclea
- Regule la nitidez de los caracteres de la pantalla y su posición ocular, en relación al terminal de cobro
- Dos de las operaciones más frecuentes en un trabajo de *Caja*, son coger y acercarse los productos y levantarlos o depositarlos en la superficie, para pasarlos al escáner. Esto comportan riesgos de lesiones musculoesqueléticas si no se realiza correctamente, tire del producto en lugar de levantarlo y a ser posible por la automatización de la



mesa, incorporando rodillos o una cinta transportadora, que evite las posturas forzadas

- Teclee los códigos de los productos con dimensiones y pesos considerables, con este gesto conseguirá evitar manipular pesos por encima de máximos recomendados (*15 kg. en posición de pie y 5 kg. sentado*)
- Evite alcanzar productos alejados de su cuerpo
- A tener en cuenta la postura de manipulación y la repetición de los movimientos durante un tiempo más o menos prolongado y giros constantes de cabeza, etc.
- Evite ángulos poco naturales a la hora de manipular y mover productos. Recuerde que ciertos agarres y algunas operaciones pueden hacerle adoptar gestos inadecuados en manos y muñecas
- Las posturas asimétricas sobrecargan más los músculos y tendones
- Los movimientos repetitivos pueden ocasionar lesiones que requieran intervención quirúrgica (*Túnel carpiano - muñecas*)
- Evite trabajar con el codo totalmente extendido o doblado
- Los giros de tronco y torsiones pueden originar dolencias

## CONDICIONES AMBIENTALES

**TEMPERATURA:** Los sistemas de ventilación no han de incidir directamente sobre las cajas. Parte del disconfort en este puesto, lo causan las corrientes de aire motivadas por la apertura y cierre de puertas próximas a la línea de cajas, o a las zonas de refrigerado. Creando gran incomodidad a la vez que un riesgo de resfriados, gripes y también contracturas musculares (*Tortícolis y otros dolorosos*).

Las condiciones ambientales en el lugar de trabajo no han de representar una fuente de incomodidad o molestia. Utilizar prendas de vestir adecuadas a las condiciones ambientales existentes. Hidrátense con regularidad.

**RUIDO:** El ambiente acústico molesto, ruido, aumenta el cansancio, dificulta la comunicación. Avisos de megafonía y otros ruidos pueden crear aturdimiento y sobrecarga psicológica e interfiere en mantener los niveles de atención que se requieren cuando se realizan transacciones monetarias, se recomienda un ruido de fondo que no exceda de 55 dB.

**ILUMINACION:** Los rayos de sol y la iluminación artificial que incide directamente a los ojos son molestos y deben evitarse.

Este fenómeno se conoce como deslumbramiento. Estos tanto directos como indirectos, a consecuencia de la reflexión de la luz en superficies, pueden causar fatiga visual y posibles dolores de cabeza.

## ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

**En relación con la repetitividad de movimientos en el puesto de caja, se aconseja:**

- El establecimiento de medidas organizativas que permitan la rotación con otros puestos
- Evitar levantar con un solo brazo y extensión del tronco y del brazo los productos
- La manipulación realizada de este modo provocará problemas cervicales y musculares
- La solución pasa por tirar del producto y no levantarlo
- Pausas y periodos de recuperación muscular intercalados a lo largo de la jornada laboral
- Recordar y aplicar los principios básicos de una adecuada manipulación de cargas
- Realizar ejercicios, fortaleciendo cuello, hombros y espalda

