

María García Díaz

Técnica superior en Prevención de Riscos Laborais
Enfermeira especialista en Enfermaría do Traballo

Edita: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral

Coordinación e maquetación: Alberto Conde Bóveda

Edición: xuño 2015 ISSN: 2254-9102

PREVENCIÓN DE RISCOS NOS POSTOS DE TRABAJO DE CARNICERÍAS E CHARCUTERÍAS (I)



INTRODUCCIÓN

Nos departamentos de carnicería de hipermercados, supermercados (traballadores por conta allea) e pequenos e medianos empresarios (traballadores autónomos) preséntanse unhas condicións de traballo que, nalgúns casos, poden ser orixe de riscos para a saúde dos traballadores, entre os que poderíamos citar:

Riscos físicos: ruído, estres térmico, iluminación.

Riscos químicos: exposición a contaminantes químicos

(manipulación de produtos de limpeza e desinfección das instalacións e utensilios de carnicería e charcutería).

Riscos biolóxicos: exposición a contaminantes biolóxicos (pola manipulación de restos orgánicos, vísceras, sangue, fluídos de carne e animais mortos).

Riscos ergonómicos: por fatiga física por manexo manual de cargas, realización de movementos repetitivos e posturas forzadas.

Riscos psicosociais: por insatisfacción, traballo a quendas, ritmo de traballo e carga mental.

É importante realizar cantas actividades sexan necesarias para que o desempeño da actividade produtiva non represente un risco para a seguridade e saúde dos traballadores, articulándose e desenvolvéndose estas actividades en torno ao plan de prevención, a avaliación dos riscos, a planificación da acción preventiva, a vixilancia da saúde, a información e a formación dos traballadores e a entrega de EPI, entre outras.

A prevención de riscos laborais no noso país atópase regulada, basicamente, pola Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, os seus regulamentos complementarios e de desenvolvemento, de entre os que destaca pola súa importancia para os efectos da organización e xestión preventiva na empresa o Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, que aproba o Regulamento dos servizos de prevención.

Esta lei constitúe o marco básico no cal se desenvolve a prevención de riscos laborais en España, establecendo un réxime de responsabilidades e obrigacións tanto das empresas como dos traballadores así como das distintas administracións públicas.

Os regulamentos derivados ou complementarios á lei regularán aspectos particulares ou máis concretos do ámbito preventivo, entre os que se atopan, ademais dos anteriores, os seguintes: lugares de traballo, equipos de traballo, sinalización, manipulación manual de cargas, risco eléctrico, equipos de protección individual, etc.

As empresas están obrigadas a desenvolver as actividades preventivas de organización específica que se lles brindan, acolléndose a algunha das modalidades existentes na lei e no real decreto en función das súas particulares características (tamaño, perigo da actividade desenvolvida, etc.)

No caso dos supermercados adoitan ter un servizo de prevención propio coa vixilancia da saúde concertada cun servizo de prevención ou mutua, é dicir, modalidade mixta, ou un servizo mancomunado. Os autónomos adoita concertar un servizo de prevención alleo.

Finalmente, os convenios colectivos poden e deben desempeñar un papel importante nas condicións de traballo para os efectos preventivos.

DEREITOS E OBRIGACIÓNS DO TRABALLADOR

A Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, ten como máximo obxectivo a protección dos traballadores para evitar que sufran danos, preservando a súa seguridade e a súa saúde durante a

execución do seu traballo. Do mesmo xeito que concede determinados dereitos para asegurar a súa seguridade e saúde no traballo, tamén lles impón determinadas responsabilidades con ese mesmo fin.

DEREITOS

- Recibir unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde.
- Recibir formación e información en materia preventiva: sobre os riscos existentes, as medidas de protección aplicables e as medidas de emerxencia adoptadas.
- Consulta e participación nas cuestións de seguridade e saúde.
- No caso en que apareza un risco grave ou inminente ser informado sobre el e as instrucións que ten que seguir.
- A vixilancia da saúde, realizarase en función dos riscos aos que estea exposto cada traballador co fin de poder actuar eficazmente e identificar os problemas de saúde e avaliar as intervencións preventivas que hai que realizar.
- Protección da maternidade, os menores e os traballadores especialmente sensíbles.
- Dispoñer de equipos de protección individual adecuados e seguros.

OBRIGACIÓNS

- Velar pola súa propia seguridade e saúde e tamén pola dos seus compañeiros, mediante cumprimento das medidas de prevención e normas de traballo establecidas.
- Usar e conservar adecuadamente os equipos de traballo e de protección individual.
- Usar adecuadamente as máquinas, ferramentas e materiais.
- Informar de inmediato sobre situacións que entrañen riscos.
- Non modificar nin anular os dispositivos de seguridade.

PERSOAL DE CARNICERÍA E CHARCUTERÍA

Tanto a carnicería como a charcutería son postos básicos na distribución de alimentación (hipermercados, supermercados e autónomos do sector) xa que alí se abastece das diferentes carnes, fiambre, embutidos, queixos, etc.

Funcións:

- O persoal de carnicería realizará a recepción e venda dos produtos cárnicos de diferentes especies animais.
- Pola súa banda o persoal de charcutería encargarase de realizar a recepción e venda dos distintos

tipos de embutidos, fiambre e queixos.

- Nos dous casos controlasen o estado de conservación e de calidade do produto.
- O carnicero/charcutero recomendará, asesorará e despachará o produto ao comprador.

En canto aos riscos máis importantes que podemos atopar nos labores do persoal de carnicería e charcutería están os derivados dos sobreesforzos, manipulación manual de cargas, posturas forzadas, tensións, caídas ou esvaróns no lugar de traballo, movementos repetidos, traballo a quendas, ritmo de traballo alto, etc.

Tamén están os derivados do uso dos equipos de traballo que utilizan, tanto carniceros como charcuteiros: coitelos, machetes, e outros obxectos de fío que son perigosos pola súa condición de afiado para realizar cortes difíciles e golpes fortes, que poden causar accidentes como cortes e picadas.

Este traballo, de atención directa ao cliente, desenvolverao durante toda a xornada, tendo momentos de gran demanda onde sofre cansazo físico e psíquico, ademais dunha serie de riscos inherentes ás súas tarefas que se tenta evitar coas medidas preventivas.

Desenvolven as súas actividades en carnicerías e charcuterías de pequeno tamaño xeralmente traballadores autónomos, e en grandes áreas traballadoras por conta allea.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA O PERSOAL DE CARNICERÍA E CHARCUTERÍA



LUGAR DE TRABALLO

De acordo co establecido no Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen disposicións mínimas

de seguridade e saúde nos lugares de traballo, conclúe que:

- Os postos de traballo, así como os elementos que o conforman, han de estar colocados co suficiente espazo para que os traballadores poidan levar a cabo o seu labor en condicións óptimas de seguridade e benestar. A avaliación ten que ter en conta o equipo, mobiliario e outros instrumentos auxiliares de traballo así como a súa disposición e dimensións.
- Deberase vixiar que non existan cables eléctricos no chan que poidan provocar unha caída.
- Para evitar esvaróns e caídas ao mesmo nivel pónerase pavimento antiescorregadizo ou adherente no lugar de traballo. Cando exista algún tipo de derramamento no chan do lugar de traballo debido ás tarefas que realizan, limparase o máis rápido posible.
- O acceso ás zonas de traballo no que existan riscos de caída, caída de obxectos, elementos punzantes, etc. deberá estar debidamente sinalizado, quedando terminantemente prohibido o acceso ás devanditas zonas de persoal que non autorizado.
- Pola súa vez, vixiarase que non exista ningunha irregularidade no chan que poida orixinar caídas, como baldosas soltas ou rotas, etc.
- Se os chans están en condicións esvaradías, por exemplo, chans recentemente fregados, deberán sinalizarse debidamente para evitar caídas innecesarias (Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo).
- Deberán colocarse todos os utensilios ou produtos en andeis, armarios, caixóns adecuados, etc. de forma que o seu acceso sexa fácil e que os obxectos punzantes non poidan provocar ningún tipo de accidente.
- Os materiais e produtos en desuso ou que estean rotos retiraranse do lugar de traballo. Igualmente os lixos e desperdicios deberán colocarse en recipientes adecuados de almacenamento.
- Aqueles produtos que non vaian expoñerse á clientela do hipermercado, han de ser gardados en locais especiais para a súa conservación, mantendo unha orde e unha organización de traballo adecuada para non sobrecargar o posto de traballo.

EQUIPOS DE TRABALLO. MÁQUINAS E UTENSILIOS DE CORTE

Picadora de carne, cortadora de fiambre, amasadora de embutidos, serras, envasadoras e afiadores eléctricos

- O traballador/a antes de utilizar calquera máquina ou equipo de traballo comprobará que se atopa en perfectas condicións de uso e que todas as proteccións e mecanismos de seguridade están instalados correctamente.

- Non deberán utilizar devanditos equipos nin instalacións cando estean mollados, situando os mesmos en lugares adecuados e secos.



- O traballador/a non poderá alterar nin manipular os dispositivos de seguridade da maquinaria. En caso de avaría, deberá informar o encargado ou responsable de prevención e aos demais traballadores impedindo que o equipo volva utilizarse.
- En canto aos equipos eléctricos para o corte dos produtos, só poderán utilizarse co sistema ou modo de protección previsto polo seu fabricante e que sexa totalmente compatible coa instalación eléctrica do posto de traballo.



- A dita instalación deberá manterse de forma periódica sendo controlado o funcionamento dos sistemas de seguridade de acordo coas instrucións dos fabricantes e instaladores.
- Todos os equipos de traballo que vaian utilizar os traballadores han de ter as zonas de corte protexidas, usando empuxadores para introducir os alimentos, non realizando dita tarefa directamente con as mans.
- Está prohibido desprotexer e anular as proteccións das que dispoñen os equipos de corte.
- Os equipos e os utensilios que utilicen os traballadores/as deberán manterse en bo estado de con-

servación, substituíndose por outros cando se detecte calquera tipo de deterioración ou corrosión.

- Toda máquina ou equipo co que o traballador/a vaia a levar a cabo as tarefas ha de ter a marcación "CE", manténdose en perfecto estado.

MARCACIÓN CE DAS MÁQUINAS

- ▶ **As máquinas comercializadas e/ou postas en servizo a partir do 1 de xaneiro de 1995.**

Os requisitos formais que deben reunir as máquinas son os seguintes:

- Deben ir provistas da "marcación CE".
- Deben dispoñer da declaración "CE" de conformidade, redactada en castelán, que deberá comprender, entre outras cousas: o nome e o enderezo do fabricante ou do seu representante legalmente establecido na Comunidade; descrición da máquina e todas as disposicións pertinentes ás que se axuste a máquina.
- Cada máquina debe levar un manual de instrucións redactado, como mínimo, en castelán, no que se indique, entre outras cousas: a instalación, a posta en servizo, a utilización, o mantemento, etc.

- ▶ **Máquinas existentes na empresa con anterioridade ao 27 de agosto de 1997.**

Na aplicación desta disposición, pódense dar dúas situacións:

1. Se as máquinas foron adquiridas con posterioridade ao 1 de xaneiro de 1995, o usuario está obrigado a garantir, a través dun mantemento adecuado, que as prestacións iniciais da máquina en materia de seguridade se conservan ao longo da súa vida.
2. Se as máquinas foron adquiridas con anterioridade ao 1 de xaneiro de 1995, con carácter xeral, non irán coa "marcación CE", nin acompañadas da declaración "CE" de conformidade nin do manual de instrucións, aínda que é posible que algunhas máquinas comercializadas a partir do 1 de xaneiro de 1993 xa dispuxesen destes requisitos. Nestas máquinas débense identificar e avaliar os posibles riscos existentes e implantar as medidas oportunas que, como mínimo, axustaranse aos requisitos do Anexo I do citado real decreto.



- Os traballadores/as han de utilizar roupa de traballo adecuada e prescindir de colgantes ou adornos soltos que poidan caerse ou producir algún tipo de atrapamiento coas máquinas e equipos.



- Os traballadores/as realizarán a súa xornada laboral co pelo recolleito utilizando unha rede adecuada.

FERRAMENTAS MANUAIS

Coiteiros fileteiros, chuleteiro, deshuesado, machetas, serra manual e afiadores manuais

- As ferramentas manuais, como os instrumentos de corte, estarán correctamente deseñados, dispoñendo da dureza apropiada, mangos seguros e asas.
- Os utensilios utilizaranse de forma adecuada a cada labor e uso para o que foron deseñados, non utilizándoos con outros fins.
- Non se empregarán coiteiros que teñan os mangos estelados, regañados ou que teñan a súa folla en malas condicións.
- O material de corte deben conservarse en perfecto estado de limpeza e bo estado de conservación.
- Este material ha de transportarse de forma segura, protexendo os fíos e as puntas, introducindoas en fundas de protección para evitar cortes indesexados.



- Unha vez utilizados, gardaranse de forma ordenada en lugares indicados para iso.
- Antes de utilizar calquera ferramenta de corte, o traballador/a terá en conta o produto que vai cortar, a súa dureza.
- Os coiteiros espidos non deben transportarse nos petos do mandil ou a roupa, senón en estoxos especiais destinados para iso.
- Á hora de manexar ferramentas punzantes ou con bordos cortantes, o traballador/a deberá protexer a man que suxeita a peza de carne por medio de luvas protectoras de malla.
- Os coiteiros han de ser manexados con toda a precaución posible. Estes utensilios han de ter o mango antiescorregadizo e estar correctamente afiados para evitar movementos descontrolados, limpándoos e gardándoos nun lugar adecuado unha vez terminouse os labores de corte.



- Os traballadores/as vixiarán e prestarán especial atención ás feridas producidas por material cortante, xa que estas poden infectarse.
- Para unha boa organización do traballo, deseñaranse procedementos para as operacións de limpeza, mantemento e substitución de compoñentes nos utensilios e equipos de traballo.

ACCESO A CÁMARAS FRIGORÍFICAS



- As cámaras frigoríficas estarán dotadas dun sistema de detección que avise das posibles fugas ou escapes dos gases que producen.
- O traballador/a recibirá as instrucións necesarias para saber como comportarse en caso de escape ou fuga.
- En canto ás portas das cámaras frigoríficas, estas deberán dispoñer dun sistema que permita que poidan ser abertas desde o interior.
- Os traballadores/as, á hora de acceder ao interior da cámara frigorífica, deberán dispoñer de pezas de abrigo adecuadas como cubrecabezas, calzado e luvas illantes e calquera tipo de protección necesaria para realizar os devanditos labores con total seguridade.



NORMATIVA

Normativa europea

- Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeo e do Consello do 28 de xaneiro de 2002 polo que se establecen os principios e os requisitos xerais da lexislación alimentaria, créase a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria e fíxanse procedementos relativos á seguridade alimentaria.
- Regulamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada ao consumidor.
- Regulamento de execución (UE) 931/2011 da Comisión, relativo aos requisitos en materia de rastrexabilidade establecidos polo Regulamento 178/2002.
- Directiva 90/270/CEE do Consello, do 29 de maio de 1990, referente ás disposicións mínimas de seguridade e de saúde relativas ao traballo con equipos que inclúen pantallas de visualización (quinta Directiva específica con arranxo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).
- Directiva 90/269, do 29 de maio de 1990, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores (cuarta Directiva específica con arranxo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).
- Directiva 89/391, do 12 de xuño de 1989, sobre a aplicación de medidas para promover a mellora da seguridade e da saúde dos traballadores no traballo.
- Directiva 89/654, do 30 de novembro de 1989, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde de 30 de novembro de 1989 relativa ás disposicións mínimas de seguridade e de saúde nos lugares de traballo (primeira Directiva específica con arranxo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).
- Directiva 89/655, do 30 de novembro de 1989, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores no traballo dos equipos de traballo (segunda Directiva específica con arranxo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).
- Directiva 89/656, do 30 de marzo de 1989, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores no traballo de equipos de protección individual (terceira Directiva específica con arranxo ao apartado 1 do artigo 16 da Directiva 89/391/CEE).
- Directiva 2000/34/CE do Parlamento Europeo e do Consello, do 22 de xuño de 2000, pola que se modifica a Directiva 93/104/CE do Consello relativa a determinados aspectos da ordenación do tempo de traballo, para incluír os sectores e as actividades excluídos de dicha Directiva.
- Convenio 127 da OIT, relativo ao peso máximo da carga que pode ser transportada por un traballador (Entrada en vigor: 10 marzo 1970) Adopción: Xenebra, 51ª reunión CIT (28 xuño 1967) - Status: Instrumento pendente de revisión (Convenios Técnicos).
- Convenio 155 da OIT, sobre seguridade e saúde dos traballadores. Adoptado o 22 de xuño de 1981.
- Recomendación 128 sobre o peso máximo. Adoptada o 28 de xuño de 1967. Recomendación sobre o peso máximo da carga que pode ser transportada por unha traballador Adopción: Xenebra, 51ª reunión CIT (28 xuño 1967) - Status: Instrumento pendente de revisión.

Normativa española

- Real decreto 159/1995, do 3 de febreiro, polo que se modifica o Real decreto 1407/1992, do 20 de novembro, polo que se regulan as condicións para a comercialización e libre circulación intracomunitaria dos equipos de protección individual.

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais.
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos servizos de prevención.
- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo.
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo.
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre as disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas a manipulación manual de cargas que entrañen riscos en especial dorsolumbares.
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual.
- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos equipos de traballo.
- Real decreto 1334/1999, do 31 de xullo, polo que se aproba a norma xeral de etiquetaxe, presentación e publicidade dos produtos alimenticios.
- Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da seguridade social e establece criterios para a súa notificación e rexistro.
- Real decreto 1380/2009, do 28 de agosto, polo que se establecen tres certificados profesionais da familia profesional Industrias alimentarias que se inclúe no Repertorio nacional de certificados profesionais.

Normas técnicas internacionais

- Norma ISO 11226:2000/1: 2006. Ergonomics-Evaluation of static working postures.
- Norma ISO 11228-1: 2003. Ergonomics-Manual Handling. Part 1. Lifting and carrying.
- Norma ISO 11228-2: 2007. Ergonomics-Manual Handling. Part 2. Pushing and pulling.
- Norma ISO 11228-3: 2007. Ergonomics-Manual Handling. Part 3. Handling of low at high frequency.
- Norma UNE 20324: 1993. Graos de protección proporcionados polas envoltentes.

Normas técnicas nacionais

- Norma UNE-EN 1005-1: 2002 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Comportamento físico do ser humano. Parte 1: Termos e definicións.
- Norma UNE-EN 1005-2: 2004 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Comportamento físico do ser humano. Parte 2: Manexo de máquinas e dos seus partes compoñentes.
- Norma UNE-EN 1005-3: 2002 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Comportamento físico do ser humano. Parte 3: Límites de forza recomendados para a utilización de máquinas.
- Norma UNE-EN 1005-4: 2005 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Comportamento físico do ser humano. Parte 4: Avaliación das posturas e movementos de traballo en relación coas máquinas.
- Norma UNE-EN 1005-5: 2007. Seguridade das máquinas. Comportamento físico do ser humano. Parte 5: Avaliación do risco por manipulación repetitiva de alta frecuencia.
- Norma UNE-EN 1082-1: 1997. Roupa de protección. Luvas e protectores dos brazos contra os cortes e picadas producidos por coitelo de man. Parte 1: Luvas de malla metálica e protectores dos brazos.
- Norma UNE-EN 1082-2: 2001. Roupa de protección. Luvas e protectores dos brazos contra os cortes e picadas producidos por coitelo de man. Parte 2: Luvas e protectores dos brazos de materiais distintos á malla metálica.
- Norma UNE-EN 12464-1: 2012. Iluminación. Iluminación dos lugares de traballo. Parte 1: Lugares de traballo en interiores.
- Norma UNE-EN 13921: 2007. Equipos de protección individual. Principios ergonómicos.
- Norma UNE-EN 14058: 2004. Roupa de protección. Pezas para protección contra ambientes fríos.
- Norma UNE-EN 342: 2004. Roupas de protección. Conxuntos e pezas de protección contra o frío.
- Norma UNE-EN 420: 2004 + A1: 2010. Luvas de protección. Requisitos xerais e métodos de ensaio.
- Norma UNE-EN 547-1:1997 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Medidas do corpo humano. Parte 1: Principios para a determinación das dimensións requiridas para o paso de todo o corpo nas máquinas.
- Norma UNE-EN 547-2:1997+A1: 2009. Seguridade das máquinas. Medidas do corpo humano. Parte 2: Principios para a determinación das dimensións requiridas para as aberturas de acceso.
- Norma UNE-EN 547-3: 1997 + A1: 2008. Seguridade das máquinas. Medidas do corpo humano. Parte 3: Datos antropométricos.
- Norma UNE-EN 614-1:2006 +A1: 2009. Seguridade das máquinas. Principios de deseño ergonómico. Parte 1: Terminoloxía e principios xerais.
- Norma UNE-EN 894-1:1997 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Requisitos ergonómicos para o deseño de dispositivos de información e mandos. Parte 1: Principios xerais da interacción entre o home e os dispositivos de información e mandos.
- Norma UNE-EN 894-2:1997 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Requisitos ergonómicos para o deseño de dispositivos de información e órganos de accionamiento. Parte 2: Dispositivos de información.

- Norma UNE-EN 894-3:2001 + A1: 2009. Seguridade das máquinas. Requisitos ergonómicos para o deseño de dispositivos de información e mandos. Parte 3: Mandos.
- Norma UNE-NISO 10075-1: 2001. Principios ergonómicos relativos á carga de traballo mental. Parte 1: Termos e definicións xerais.
- Norma UNE-NISO 10075-2: 2001. Principios ergonómicos relativos á carga de traballo mental. Parte 2: Principios de deseño.
- Norma UNE-NISO 10075-3: 2005. Principios ergonómicos relativos á carga de traballo mental. Parte 3: Principios e requisitos referentes aos métodos para a medida e avaliación da carga de traballo mental.
- Norma UNE-NISO 13998: 2004. Roupas de protección. Mandiles, pantalóns e chalecos protectores contra os cortes e picadas producidos por coitelos manuais.
- Norma UNE-NISO 14738: 2010. Seguridade das máquinas. Requisitos antropométricos para o deseño de postos de traballo asociados a máquinas.
- Norma UNE-NISO 6385:2004. Principios ergonómicos para o deseño de sistemas de traballo.
- Norma UNE-NISO 7250-1: 2010. Definicións das medidas básicas do corpo humano para o deseño tecnolóxico. Parte 1: Definicións das medidas do corpo humano e referencias.
- Norma UNE-NISO 9241-400: 2007. Ergonomía da interacción acode-sistema. Parte 400: Principios e requisitos para os dispositivos físicos de entrada.

BIBLIOGRAFÍA

- Riscos específicos no sector do comercio polo miúdo da carne. Federación Madrileña de Detallistas da Carne. (Fedecarne).
- Guía técnica ISSGA. Prevención riscos ergonómicos. Actividades de distribución da alimentación. Consellería de Traballo e Benestar. Xunta de Galicia 2014.
- Guía técnica do INSHT na manipulación de cargas (Real decreto 487/1997). INSHT.
- Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á utilización dos lugares de traballo (Real decreto 487/1997) INSHT.
- Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativos á utilización dos equipos de traballo (Real decreto 1215/1997) INSHT.
- Avaliación das condicións de traballo en pequenas e medianas empresas. Metodoloxía práctica. INSHT.
- Guía de prevención de riscos psicosociais no sector do comercio polo miúdo. Observatorio permanente (UXT).
- Guía de boas prácticas. Prevención de riscos laborais. Sector comercio. Cepes (Extremadura).
- NTP 471: Vixilancia da saúde na normativa da prevención na normativa da prevención de riscos laborais. INSHT 1998.
- NTP 481: Orde e limpeza en lugares de traballo. INSHT 1998.

LEMBRE

- ▶ Os coitelos han de estar ben afiados e cun deseño adecuado a cada operación (desosado, fileteado, chuleteiro, etc.) e usar luvas de malla para cortar.
- ▶ Antes de usar unha máquina ou calquera utensilio de corte é de vital importancia coñecer o seu funcionamento, sistemas de seguridade e protección.
- ▶ Ningún accesorio de seguridade ofrece protección absoluta, sendo imprescindible observar os consellos de seguridade e instrucións de uso dos equipos de protección individual.
- ▶ Extremar a hixiene ao manipular os alimentos.

Nota: agradéceselles á empresa **Vegalsa-Eroski** e ao persoal do **centro EROSKI/Center Betanzos** a colaboración prestada na realización das fotografías que ilustran este documento.