

MÉTODOS DE TRABAJO y HÁBITOS SALUDABLES para el DESEMPEÑO DEL TRABAJO en el área de PRODUCCIÓN.

SECTOR DE FÁBRICACIÓN DE HARINAS Y SÉMOLAS

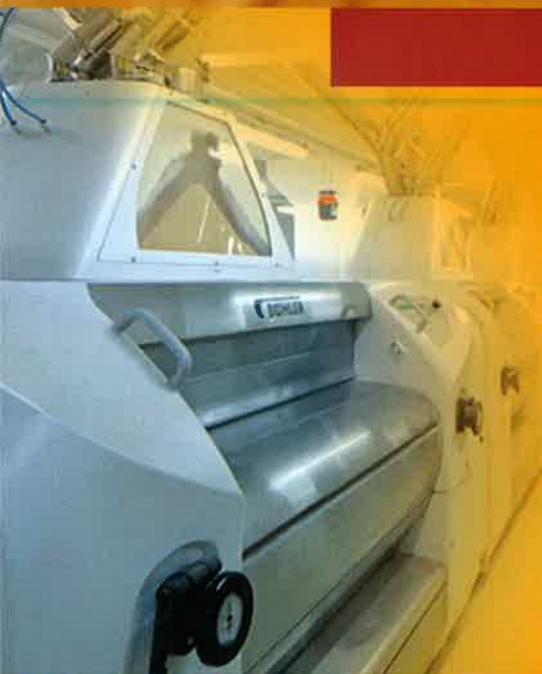
REALIZA TU TRABAJO EN CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD. PROTEGE TU SALUD

PUESTO DE TRABAJO: OPERARIO DE ALMACÉN



- Poner especial atención en zonas de trabajo con espacios reducidos, pavimento irregular o resbaladizo, almacenamiento inestable (caída de objetos) y obstáculos en zonas de paso.
- Evitar caídas, tropiezos y torceduras, poniendo especial cuidado al subir y bajar del vehículo.
- Respetar las normas de seguridad vial y conducir de una forma responsable y segura, en los desplazamientos que se realicen durante la jornada.
- En la descarga de camiones, utiliza carros u otros medios auxiliares para el transporte de sacos al cliente, siempre que la distancia entre ambos supere los 20 metros.
- No se deben manipular cargas de más de 50 kg y siempre que se superen los 40 kg, se deberá manipular con ayuda de un compañero.
- No se deben apilar sacos a más de diez alturas.
- Para la manipulación manual de cargas, utiliza medios auxiliares, tales como carretillas, carros, etc., y medios mecánicos, siempre que sea posible.
- Llevar a cabo métodos y prácticas de trabajo seguras, evitando malas posturas durante la manipulación de sacos.
- No realices ningún movimiento brusco o excesivamente rápido y utiliza siempre la fuerza de las piernas para realizar un levantamiento.

PUESTO DE TRABAJO: MOLINERO



- Utilizar de forma correcta todos los Equipos de Trabajo y Herramientas, poniendo especial cuidado y atención en la tarea que se está realizando para evitar descuidos y despistes.
- Poner atención al transitar por la fábrica, haciendo uso de las barandillas al subir y bajar las escaleras.
- Mantener todos los Equipos de Trabajo en adecuadas condiciones de conservación y mantenimiento y no utilizar ninguno si no dispone de las protecciones adecuadas o no funciona correctamente. En este caso, avisar a la persona responsable para que tenga conocimiento de ello.

MÉTODOS DE TRABAJO y HÁBITOS SALUDABLES para el DESEMPEÑO DEL TRABAJO en el área de PRODUCCIÓN.

SECTOR DE FÁBRICACIÓN DE HARINAS Y SÉMOLAS

INDICACIONES A TENER EN CUENTA PARA AMBOS PUESTOS DE TRABAJO

- **Cumplir con las normas de seguridad** que indica la empresa y el cliente en sus instalaciones.
- **Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado.**
- **Cooperar con el empresario** y con los trabajadores que tengan encomendadas funciones específicas en materia preventiva para **garantizar unas condiciones de trabajo seguras.**
- **Informa** de inmediato a tu superior si detectas cualquier **situación** que a tu juicio **entrañe un riesgo** para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Utilizar **calzado de seguridad** con **suela antideslizante** así como el resto de **Equipos de Protección Individual** puestos a tu disposición, en especial, la **protección auditiva** en aquellos lugares de la fábrica donde sea obligatoria su uso y **protección respiratoria** cuando sea necesario.
- **Organiza tu tiempo y las actividades a realizar** durante tu jornada.
- Si trabajas a **turnos** intenta llevar a cabo un **ritmo de sueño y descanso adecuado**, durmiendo lo suficiente y con calidad.
- Es importante que **conozcas** toda la **información y/o formación** necesaria para el correcto desarrollo de tu trabajo, asistiendo a los **cursos de formación** que imparta la empresa. En especial, sigue lo indicado en los cursos de formación sobre **prácticas ergonómicas** que se impartan en tu empresa, principalmente, sobre una correcta **manipulación manual de cargas.**
- Lleva una vida saludable, practicando ejercicio y cuidando tu alimentación con una dieta variada y equilibrada.
- Si eres **fumador**, piensa que dejar este hábito mejorará tu salud y tu estado físico.
- **Ante una molestia acude al médico, servicio médico de la empresa o mutua correspondiente.** La detección precoz y tratamiento de las lesiones músculo-esqueléticas es muy importante para prevenir trastornos mayores.
- **Realiza los reconocimientos médicos específicos** que la empresa proporciona.

Si debido a tu edad, detectas que no puedes realizar tus tareas en condiciones de seguridad y salud, comunícalo a tu responsable para que lleve a cabo las medidas oportunas.

CON LA FINANCIACIÓN DE
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



IS-114/2011



IS-137/2011



IS-116/2011

