Prevención de riesgos

EN ESPACIOS REDUCIDOS DEL COMERCIO MINORISTA

Comunidad de Madrid

asecom
asociación de empresas de confección y moda de la comunidad de madrid

Introducción

El comercio minorista se desarrolla habitualmente en entornos dinámicos con limitaciones de espacio (Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, informes sobre el comercio). Estas condiciones influyen directamente en la forma en la que se realizan las tareas diarias, afectando a las posturas de trabajo, la circulación de personas y la organización de la mercancía.

La convivencia entre clientes, trabajadores, productos y equipos en áreas reducidas incrementa la probabilidad de incidentes si no se aplican medidas preventivas adecuadas.

Este folleto proporciona pautas claras y aplicables para reducir riesgos laborales en tiendas con espacio limitado, donde la organización y los hábitos de trabajo son determinantes para la seguridad.

Importancia de la prevención

La prevención en estos entornos no requiere necesariamente grandes cambios estructurales, sino una adecuada gestión del espacio y del trabajo diario basada en:

- El orden y la limpieza constantes.
- La adopción de hábitos seguros.
- La planificación de tareas.
- La coordinación entre trabajadores.

Función del folleto

Este documento está diseñado como una herramienta práctica de consulta rápida que permite:

- Identificar los principales riesgos.
- Aplicar medidas preventivas sencillas.
- Mejorar la seguridad sin necesidad de formación extensa.

Pequeñas acciones diarias tienen un gran impacto en la prevención.

Riesgos más frecuentes en espacios reducidos

Tropiezos, caídas y choques

En espacios reducidos, los accidentes más habituales están relacionados con la movilidad dentro de la tienda:

- Tropiezos por cajas, embalajes o productos en el suelo.
- Caídas al mismo nivel debido a superficies mojadas o desordenadas.
- Golpes contra estanterías, percheros o mobiliario.
- Choques con compañeros o clientes en zonas de paso estrechas.

Situaciones habituales de riesgo

- Reposición de mercancía durante el horario de atención al público.
- Acumulación temporal de cajas en pasillos.
- Saturación en zonas de probadores.
- Movimientos rápidos en momentos de alta afluencia.

Consecuencias más comunes

- Contusiones y golpes leves.
- Torceduras o esguinces.

Riesgos ergonómicos

Los trastornos musculoesqueléticos son frecuentes debido a:

- Posturas forzadas al alcanzar productos en estanterías altas.
- Agacharse repetidamente para acceder a niveles bajos.
- Permanecer de pie durante largos periodos sin descanso.
- Movimientos repetitivos al doblar, clasificar o colocar productos.

Sobrecarga física y mental

- Ritmos de trabajo intensos en horas punta.
- Gestión simultánea de varias tareas (caja, reposición, atención).
- Falta de pausas o descansos adecuados.

Estas condiciones pueden generar fatiga, estrés y disminución de la concentración, aumentando el riesgo de errores y accidentes.

Riesgos asociados a equipos

- Uso de vaporetas en espacios reducidos.
- Presencia de cables en zonas de paso.
- Utilización de equipos sobre superficies inestables.

Importante: la falta de espacio libre aumenta la peligrosidad de estos equipos.

Buenas prácticas para trabajar con seguridad

El Real Decreto 486/1977 establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Organización del espacio y del flujo de personas

Una correcta organización del entorno de trabajo es fundamental para prevenir riesgos:

- Mantener pasillos y accesos completamente despejados.
- Evitar la acumulación de cajas o productos en zonas de tránsito.
- Establecer zonas específicas para el almacenamiento temporal.
- Organizar el acceso a probadores para evitar aglomeraciones.
- Garantizar la visibilidad de recorridos y salidas.

Señalización y control

- Señalizar zonas húmedas o en limpieza.
- Informar al equipo de cambios en la disposición del espacio.

Buenas prácticas clave:

- Retirar inmediatamente cualquier obstáculo.
- Revisar periódicamente el estado del entorno.

Manipulación segura de mercancía en espacios limitados

Aunque las cargas en comercio minorista suelen ser ligeras, una manipulación incorrecta puede causar lesiones:

Técnicas recomendadas:

- Flexionar las rodillas al levantar objetos.
- Mantener la espalda recta en todo momento.
- Sujetar la carga cerca del cuerpo.
- Evitar giros bruscos del tronco.

Uso de ayudas técnicas:

- Emplear carros para el transporte de mercancía.
- Utilizar escaleras de mano seguras, estables y que sean homologadas.
- Evitar el uso de elementos improvisados como apoyo.

Prevención de la fatiga

- Alternar tareas a lo largo de la jornada.
- Cambiar de postura con frecuencia.
- Reducir la repetición prolongada de movimientos.

Resultado: disminución del riesgo de lesiones y mayor confort laboral.

Prevención con equipos auxiliares

El uso de equipos en espacios reducidos requiere especial atención:

Manejo seguro de vaporetas

Al utilizar vaporetas, es fundamental prestar atención a los cables, asegurando que no invadan zonas de paso ni generen riesgo de tropiezos. Mantén una distancia de seguridad para evitar quemaduras por el vapor y utiliza siempre el equipo sobre superficies estables. Antes de su uso, comprueba que el dispositivo está en buen estado y que no presenta fugas.

Buenas prácticas con etiquetadoras y dispositivos electrónicos

Las etiquetadoras y otros dispositivos electrónicos deben utilizarse siguiendo la instrucciones del fabricante. Evita su uso con las manos húmedas y revisa periódicamente el estado de baterías y conexiones. Mantener estos equipos ordenados y correctamente almacenados ayuda a prevenir caídas, golpes o fallos durante su uso.

Control visual del espacio antes de activar equipos

Antes de poner en marcha equipos que generen calor o vapor, es importante realizar una comprobación visual del entorno. Asegúrate de que no hay personas cerca, obstáculos, materiales inflamables o elementos que puedan interferir en su uso. Esta sencilla acción reduce significativamente el riesgo de accidentes.

Organización saludable del trabajo

Una adecuada organización del trabajo contribuye a reducir riesgos:

- Realizar pausas breves y frecuentes.
- Distribuir tareas de forma equilibrada.
- Anticipar los momentos de mayor carga de trabajo.
- Solicitar apoyo cuando sea necesario.
- Mantener comunicación constante con el equipo.

Clave: la coordinación mejora la seguridad y el rendimiento.

Mini- checklist final: Trabajar seguro en espacios reducidos

Antes, durante y al finalizar la jornada, es recomendable revisar los siguientes aspectos para garantizar un entorno de trabajo seguro:

Orden y limpieza del espacio

- ¿El suelo está libre de cajas, prendas u otros obstáculos?
- ¿Las zonas de paso están despejadas?
- ¿Los productos y materiales están correctamente colocados?

Condiciones del entorno de trabajo

- ¿Hay espacio suficiente para moverse con seguridad?
- ¿La iluminación es adecuada en todas las zonas?
- ¿Se identifican posibles riesgos (golpes, tropiezos, cables)?

Manipulación de mercancía

- ¿Se utilizan técnicas correctas para levantar y transportar cargas?
- ¿Se evita el almacenamiento en alturas inadecuadas?
- ¿Se utilizan ayudas (escaleras, taburetes) cuando es necesario?

Uso de equipos auxiliares

- ¿Los equipos (vaporetas, etiquetadoras, etc.) están en buen estado?
- ¿Los cables están recogidos y fuera de zonas de paso?
- ¿Se revisa el entorno antes de utilizar equipos calientes o de vapor?

Organización del trabajo

- ¿Se alternan tareas para evitar sobrecargas?
- ¿Se realizan pausas breves durante la jornada?
- ¿Se evita la acumulación excesiva de tareas en momentos puntuales?

Seguridad personal

- ¿Se mantiene una postura adecuada durante las tareas?
- ¿Se presta atención al entorno, especialmente en momentos de alta actividad?
- ¿Se utilizan los equipos de forma responsable y segura?

Material adicional al proyecto

Escanea los QR y accede a los videos de prevención desarrollados en el proyecto.

“Prevención de Riesgos en tareas de atención al público y gestión segura de situaciones conflictivas en el comercio minorista”

“Riesgos emergentes asociados a la digitalización del punto de venta y uso seguro de herramientas tecnológicas en el comercio minorista”

Mensaje final

Un espacio reducido no tiene por qué ser un entorno inseguro.

Aplicando medidas básicas de organización, prevención y trabajo en equipo, es posible reducir significativamente los riesgos laborales, mejorar el bienestar del personal y ofrecer un mejor servicio al cliente.

La seguridad es responsabilidad de todos y comienza con cada acción diaria.

"Esta actuación se financia con fondos públicos. El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora económicamente en la elaboración de este material, no haciéndose responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión"

Comunidad de Madrid

asecom
asociación de empresas de confección y moda de la comunidad de madrid