

RECOMENDACIONES al personal de jugueterías



ALMACENA DE FORMA ORDENADA

- Las **esteras** deberán ser resistentes, estar ancladas a la pared o unidas entre sí.
- Se colocarán los **productos más pesados** en los estantes inferiores y los más ligeros en los estantes superiores.
- Hay que asegurar la **estabilidad en el apilado**: debe realizarse de forma piramidal, con la base más ancha que las partes inferiores.
- Debe estar **todo perfectamente ordenado**, colocando los artículos de forma que no sobresalgan de los estantes para evitar choques, golpes y caída de los objetos.
- Las **vías de paso** se dejarán libres, para así evitar caídas y tropiezos.

CUIDADO AL USAR LAS ESCALERAS DE MANO

- Es necesario **comprobar el buen estado de las escaleras periódicamente**. Deberán disponer de zapatas antideslizantes y en el caso de las escaleras de tijera, tirante antiapertura.
- **No se utilizarán por más de una persona a la vez.**
- Antes de utilizarla, se asegurará su **estabilidad**.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán **de frente** a las mismas.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un **ángulo de 75 grados** con la horizontal.
- Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.



CUIDA TU POSTURA

- Mantén la **espalda erguida** en todo momento cuando estés de pie y si levantas peso.
- **Evita inclinarte** en exceso.
- Intenta trabajar con los **brazos a lo largo del cuerpo**.
- **Evita girar la espalda** al tratar de hacer alguna tarea hacia los lados. Gira los pies en la dirección que proceda, para colocarte de frente otra vez.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

- Al coger una carga, **colócala cerca del cuerpo**.
- **Utiliza las rodillas para levantarla**, no uses la espalda.
- **Divide la carga** siempre que puedas.
- Utiliza **medios auxiliares** para ayudarte o pide ayuda.



Y NO OLVIDES

Utiliza los **equipos de protección necesarios** según la tarea a realizar: guantes de protección y calzado de seguridad.

Realiza ejercicio y estiramientos de forma regular, para mantener el tono muscular y prevenir lesiones.

