

## RECOMENDACIONES al personal de jugueterías



### ALMACENA DE FORMA ORDENADA

- Las estanterías 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.

