



folla de prevención

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 (II)



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) Normativa técnica

Os traballadores/as de carnicería e charcutería deberán utilizar unha serie de equipos de protección individual (EPI). Estes están sometidos a un “dobre marco normativo”: desde a seguridade e saúde no

traballo, o 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, para garantir unha protec-

ción adecuada do traballador/a durante a súa utilización e desde o punto de vista da seguridade do produto, 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. Tendo en conta a Guía técnica do INSHT relativa á utilización de EPI.

Directiva 89/656/CEE do Consello relativa á utilización de equipos de protección individual.

- Os equipos de protección individual e o vestiario dos traballadores non debe ser un impedimento para a realización das tarefas e a adopción de posturas correctas. Estes han de ser cómodos, usando o talle correcto, apropiados e adaptados ao seu corpo mediante os sistemas de axuste necesarios.
- Os equipos de protección individual debe dispoñer da “marcación CE”.
- A utilización, almacenamento, limpeza e desinfección destes equipos de protección deberá executarse de acordo coas instrucións ofrecidas polo fabricante.
- Cando se finalice a xornada de traballo os equipos de protección individual gardaranse no lugar adecuado e destinado para iso.
- O traballador/a deberá informar de forma inmediata de calquera tipo de deterioración, anomalía ou dano que poida ter o equipo de protección individual.



EPI

Mans:

- Luvas protectoras anticortes, luvas de malla de aceiro ou de fibras sintéticas con manguito ou sen manguito.
- Luvas de nitrilo ou látex para a protección directa con produto.

Corpo:

- Peto ou mandil de malla.
- Chaleco isotérmico.

Pés:

- Calzado antidescorregadizo.



FORMACIÓN

A nivel profesional:

- Certificado de profesionalidade da ocupación de carnicero e elaborador de produtos cárnicos, pertencente á familia profesional da Industria Alimentaria ao amparo do Real decreto 1380/2009, do 28 de agosto.

A nivel de prevención de riscos laborais:

- O traballador/a deberá recibir a formación e información sobre a correcta utilización dos equipos de protección individual.
- Formación e información necesaria e adecuada para coñecer todas as máquinas e instalacións e seguir de forma estrita todas as normas establecidas sobre o funcionamento, a seguridade, o mantemento, a reparación e a súa verificación segundo o disposto no manual do fabricante.
- Formación e información sobre os riscos relacionados coas posturas forzadas, movementos repetitivos e manipulación manual de cargas para paliar os riscos.
- Curso sobre manexo de equipos antiincendios, medidas de emerxencia e primeiros auxilios.

RISCOS MÁIS FRECUENTES QUE PODEN ESTAR PRESENTES NOS POSTOS DE CARNICERÍA E CHARCUTERÍA

RISCOS EN CARNICERÍA E CHARCUTERÍA E AS SÚAS CONSECUENCIAS	
RISCOS	CONSECUENCIAS
FÍSICOS	
Ruído ambiental	Enfermldades profesionais auditivas, respiratorias, dermatolóxicas e accidentes
Temperatura: condicións ambientais en frigorífico	
QUÍMICOS	
Vapores: dentro do frigorífico	Enfermidades profesionais respiratorias, dermatolóxicas e accidentes
Líquidos: produtos de limpeza	
BIOLÓXICOS	
Restos orgánicos: vísceras e restos de animais	Enfermidades profesionais parasitarias e accidentes
ERGONÓMICOS	
Posturas forzadas	Sobreesforzos, fatiga física, lesións musculoesqueléticas, enfermidades profesionais e accidentes
Manipulación manual de cargas	
Movementos repetitivos	
PISCOSOCIAIS	
Traballo a quendas: horarios de traballo	Estrés, fatiga mental, enfermidades profesionais depresivas e accidentes
Ritmo de traballo: segundo hora e temporada	
Carga mental	

ENFERMIDADES PROFESIONAIS

O Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da Seguridade Social, inclúe unha lista de enfermidades recoñecidas como profesionais e os traballos e substancias que expoñen ao risco de contraelas.

O Real decreto legislativo 1/1994, do 20 de xuño, polo que se aproba o texto refundido da Lei xeral da seguridade social define a enfermidade profesional nos seguintes termos: “Entenderase por enfermidade profesional a contraída como consecuencia do traballo executado por conta allea nas actividades que se especifiquen no cadro que se aprobe polas disposicións de aplicación e desenvolvemento desta lei, e que estea provocada pola acción dos elementos e substancias que no devandito cadro se indiquen para cada enfermidade profesional”.

Se un/unha traballador /a sofre unha enfermidade que

figura na lista e a súa actividade profesional o pon en contacto co axente nocivo xerador da enfermidade, tal e como se describe na lista, recoñéceselle como enfermidade profesional e ten dereito ás prestacións correspondentes, pero sobre todo, e o máis importante, é que se fomenta a prevención nas empresas, xa que unha vez declarada a enfermidade profesional, se deben investigar as súas causas, recoñecer os riscos no posto de traballo, identificalas nas avaliacións de risco, e por tanto, adoptar as medidas preventivas.

Moitas enfermidades relacionadas co traballo non están incluídas nesta listaxe, entre outras causas, porque moitas alteracións da saúde son de tipo inespecífico.

O dereito a prestacións neste caso, require que o traballador probe que a doenza que sofre está causada polo traballo, entón aceptáraselle como accidente de traballo (LGSS, apartado e do artigo 115).

ENFERMIDADES PROFESIONAIS MÁIS COMÚNS NAS SECCIÓNS DE CARNICERÍA E CHARCUTERÍA

O número máis importante de enfermidades profesionais de tipo musculoesquelético que se producen en traballadores expostos a axentes físicos débese á adopción de posturas forzadas, á realización de movementos repetitivos e a manipulación manual de cargas durante o desempeño das súas tarefas na carnicería/charcutería polo que se deben adoptar unha serie de medidas de tipo ergonómico.

Estas seccións presentan unhas condicións de traballo específicas que nalgúns casos poden ser orixe de riscos para a saúde dos traballadores/as.

O número máis importante de enfermidades profesionais prodúcese por estes riscos:

POSTURAS FORZADAS, MOVEMENTOS REPETITIVOS E MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Os traballadores/as deben evitar realizar movementos repetitivos e se os fan deben introducir pausas frecuentes ou alternancia de tarefas.
- Sobre a manipulación manual de cargas deberán efectualas con axuda mecánica, auxiliar ou ben pedindo axuda a un compañeiro.
- O mostrador, como norma xeral, debe estar colocado á altura dos codos do traballador, para evitar posturas forzadas
- Se as tarefas que ten que realizar o persoal son de precisión, o plano de traballo pode estar lixeiramente máis alto que os codos



- Se o traballador/a precisa de forza para realizar as súas tarefas, é conveniente baixar o plano de traballo, desta forma o traballador poderá realizar a tarefa con maior forza.
- O persoal que traballe en posición estática (bipedestación) deberá cambiar de postura buscando aquela que lle resulte máis cómoda e que implique menos esforzo físico.
- Os traballadores/as realizarán con periodicidade movementos suaves de estiramento dos músculos.
- Se o traballador/para debe transportar algún tipo de peso de forma manual utilizará, se é posible, algún medio de transporte mecánico ou auxiliar tipo carro, plataformas rodantes ou elevadoras.
- Deben evitarse as torsións do corpo ou xiros bruscos do tronco.

A utilización de máquinas de corte, utilización de coitelos fileteando e deshuesando ou posturas forzadas como a

bipedestación prolongada, poden afectar á saúde de todos eles.

Estes factores de riscos teñen na maioría dos casos a súa orixe na organización do traballo, de aí a importancia da prevención.

As lesións adoitan ser, xeralmente, de aparición lenta e aparentemente inofensivas polo que se adoitan ignorar os síntomas ata que se fan crónicas e aparece o dano permanente.

Síntomas máis comúns: dor, debilidade, rixidez, sensibilidade, inchazón, ardor, formigo, adormecemento, torpeza ou dificultade para moverse. Ao principio as molestias aparecen nas horas de traballo, ao descansar desaparecen, non se reduce o rendemento no traballo, isto pode durar semanas e mesmo meses, pero chega o momento en que é irreversible e aparecen as molestias no traballo e fóra del, sobre todo pola noite, alterando o sono e diminuindo e impedindo realizar a tarefa, tendo que coller a baixa pola incapacidade de traballar.

As enfermidades profesionais máis comúns nos traballos de carnicería/charcutería son as seguintes:

Man:

- Tendinite: inflamación dos dedos ou das mans.
- Dedo en gatillo: inflamación dos dedos tendóns flexores do pulgar.

Pulso:

- Síndrome do túnel carpiano: orixínase pola compresión do nervio mediano no túnel carpiano do pulso. Os síntomas son dor, entumecemento e formigo da zona da man inervada por ese nervio, é dicir, os dedos 1º, 2º, 3º e parte do 4º, e pode chegar a producir perda de forza na musculatura da man. As causas relaciónanse cos esforzos repetidos do pulso en posturas forzadas.
- Síndrome da canle de Guyón: compresión do nervio cubital cando pasa a través do túnel de Guyón no pulso.

Cóbado:

- Epicondilitis: co desgaste ou uso excesivo os tendóns laterais do codo irrítanse producindo dor ao longo do brazo. As actividades que poden desencadear esta síndrome son movementos de impacto ou sacudidas, supinación ou pronación repetidas do brazo e movementos de extensión forzados do pulso.
- Epitrocleeite: similar ao anterior, con afectación da cara medial do codo.

Ombreiro:

- Tendinite del manguito rotador: o manguito rotador fórmano catro tendóns que se unen na articulación do ombreiro. Os trastornos aparecen nos traballos onde os codos deben estar en posición elevada.

VIXILANCIA DA SAÚDE

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 a realizar.

Tipos de recoñecemento médico:

- **Exame inicial.** A avaliación inicial de todo traballador ao incorporarse a un posto de traballo, ou tras a asignación de novas tarefas específicas con novos riscos para a saúde.
- **Exame periódico.** Cunha frecuencia axustada ao nivel de risco a xuízo do médico responsable. Tras unha ausencia prolongada, cando aparezan trastornos que puidesen deberse a este tipo de traballo e, cando sexa necesario por outros motivos, realizaranse os exames de saúde pertinentes.

ÁMBITO DA ACTUACIÓN DA VIXILANCIA DA SAÚDE

ACTUACIÓN COORDINADA CON TODAS AS DISCIPLINAS PREVENTIVAS

- Deseño preventivo do posto de traballo
- Colaboración na identificación e avaliación do risco
- Participación no Plan de Prevención
- Formación nos temas de saúde os traballadores

VIXILANCIA DA SAÚDE

Individual

- Enquisas de saúde dirixidas previas ao exame de saúde.
- Anamnesis ou historia clínica médico laboral persoal: exames de saúde de cribaxe e diagnóstico preventivo deseñados en base aos protocolos de vixilancia sanitaria específica dos traballadores que acorde cos riscos avaliados son de aplicación.
- No caso dos traballadores de carnicería e charcutería os protocolos serán:
 - Protocolos de ruído, respiratorio, dermatolóxico, manipulación manual de cargas, posturas forzadas e movementos repetitivos segundo cada caso e situación.
 - Considérase necesario para poder aplicar os protocolos de vixilancia da saúde específica a valoración individualizada da avaliación de riscos en cada caso, que definirá con máis exactitude a desagregación dos riscos específicos.

Colectiva

- Epidemiolóxica: indicadores de saúde e investigación de danos

PROMOCIÓN DA SAÚDE LABORAL

Individual

- Consello sanitario persoal e confidencial
- Seguemento de casos

Colectiva

- Programas sanitarios a deseñar despois dos datos epidemiolóxicos obtidos
- Asesoramento en colaboración das autoridades sanitarias en campañas de saúde

ATENCIÓN DE URXENCIA

- No caso en que exista presenza física do médico ou enfermeiro/a de o traballo
- Participación no deseño dos plans de emerxencia

A RASTREXABILIDADE: SEGURIDADE NA CARNE

Seguimento da carne desde a súa orixe ata a venda ao consumidor.

A rastrexabilidade é un dos principios básicos da seguridade alimentaria, sendo imprescindible para coñecer o historial dun produto en caso de alerta alimentaria e garantir así a protección da saúde dos consumidores e traballadores que manipulan o produto en todo o proceso. Por este motivo, a lexislación europea establece a obrigatoriedade de establecer sistemas de rastrexabilidade que garantan que un alimento pode ser identificado e o seu rastro pode ser seguido a través de todas as etapas de produción, transformación e distribución ata o seu consumo.

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.

A rastrexabilidade é a posibilidade de atopar e seguir o rastro a través de todas as etapas de produción, transformación, distribución dun alimento, dun penso, un animal destinado a produción de alimentos ou unha substancia destinada a ser incorporada nun alimentos ou nun penso ou probabilidade de selo.

Esta ferramenta de xestión está implícita no sistema APPCC (Análise de Perigos e Puntos Críticos de Control) existente en toda empresa alimentaria. É un sistema de autocontrol que deben levar a machada as empresas encargadas da recepción da materia prima, almacenamento da materia prima, produción, almacenamento produto final e expedición.

Na industria alimentaria, a rastrexabilidade dun produto deberá manterse a tres niveis:

- Rastrexabilidade cara atrás: permite coñecer cales son os produtos que entran na empresa e quen son seus provedores.
- Rastrexabilidade interna: está relacionada co seguimento dos produtos dentro da empresa.
- Rastrexabilidade cara adiante: consiste en rexistrar tanto os datos dos produtos preparados para a expedición como os do cliente inmediato ao que llo entregan.

ETIQUETAXE DA CARNE

A etiquetaxe de alimentos é o principal medio de comunicación entre os produtores de alimentos e os consumidores finais, constituíndo unha ferramenta cruce para permitirlles realizar eleccións informadas sobre os alimentos que compran e consomen.

Considérase etiquetaxe todas as mencións, indicacións, marcas de fábrica ou comerciais, debuxos ou signos relacionados co produto alimenticio que figure en calquera envase, documento, rótulo, etiqueta, faixa ou collarín que acompañen ou se refira a un produto alimenticio.

No caso da carne debe informarse sobre: país de orixe, denominación do animal, da peza de carne, empresa e matadoiro, cantidade neta (kg), mercado de datas. E se o produto foi conxelado ou non.

O produto final é o que compra o consumidor e ten que dar unha información e seguridade ao que o compra e ao que o comercializa.

Establecéronse normas a nivel nacional e da Unión Europea para regular tanto as disposicións de etiquetaxe que deben incluír todos os alimentos con carácter xeral, como aquelas de carácter específico que regulan determinados tipos de alimentos (modificados xeneticamente, novos alimentos, alimentos suxeitos a requisitos específicos de comercialización, ...), tamén ten que informar se o produto foi conxelado ou non.

A etiquetaxe dos alimentos atópase actualmente regulado polo Regulamento (CE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada ao consumidor.

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 envolturas.

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 accionamento . 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 xector do comercio polo miúdo. Observatorio permanente (UXT).
- Guía de boas prácticas. Prevención de riscos laborais. Sector comercio. Cepes (Estremadura).
- 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

- ▶ **Debe extremar a precaución á hora de adoptar posturas forzadas, realizar movementos repetitivos e manipulación manual de cargas xa que son movementos que producen patoloxía laboral.**
- ▶ **Ningún accesorio de seguridade ofrece protección absoluta, sendo imprescindible observar os consellos de seguridade e instrucións de uso dos equipos de protección individual.**
- ▶ **Debe existir unha formación na prevención de riscos laborais e utilización de EPI nos postos de traballo de carnicería/charcutería.**
- ▶ **Debe existir un deseño do posto de traballo .**
- ▶ **A vixilancia da saúde dos traballadores deben aplicar uns protocolos médicos segundo a exposición a riscos xenéricos a ese posto de traballo.**

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.