

**Manual
de seguridad
y salud
en las salas
de despiece
y mataderos.**

FREMAP

oacex
Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura



Adaptada a lectura fácil por la OACEX, Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura.

Validado por:

- María Casado Gallego.
- Maribel Cáceres Cabanillas.
- José María Palencia Delgado.

¿Qué es este documento?

Este documento es un manual de seguridad y salud para personas que trabajan en el sector de la carne, en salas de despiece y en los mataderos.

Este manual lo ha elaborado el área de prevención de FREMAP. FREMAP es una mutua colaboradora con la Seguridad Social. Con este manual quieren mejorar la seguridad y salud de las personas que trabajan en el sector de la carne.

Este documento está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción de textos adaptados para personas con dificultades de comprensión.

En este documento hay palabras difíciles de entender. Estas palabras aparecen en ***negrita**.

A los lados del este documento hay unos cuadros donde se explican las palabras difíciles de entender.

En el inicio de este manual puedes encontrar todas las palabras difíciles que hemos ido utilizando. Estas palabras están en orden alfabético.

***Ejemplo:** ejemplo

Lista de palabras difíciles.

Agentes biológicos. Son las bacterias, virus o parásitos.

Antiséptico. Es un líquido que destruye los gérmenes.

BIE. Son las iniciales de Boca de Incendio Equipada.

Biocidas. Son sustancias químicas para destruir o eliminar organismos dañinos para el hombre.

Chaira. Es un instrumento que se utiliza para afilar los cuchillos.

Cubeta de esterilización. Es un aparato que se utiliza para desinfectar productos.
Por ejemplo los cuchillos.

Deltoides. Es un músculo del hombro y su función es levantar el brazo.

Dermatitis. Es una inflamación de la piel.

Dermatosis. Es el nombre que se utiliza para todas las enfermedades de la piel.

Ergonómico. Hace referencia al estudio de las herramientas o lugar de trabajo para adaptarlo a las características de la persona trabajadora.

Esmeril. Es una herramienta que se utiliza para afilar cuchillos.

Estabulación. Es la cría de ganado en establos o lugares parecidos.

Gradilla. Es una escalera pequeña portátil.

Gautes de malla. Son para proteger las manos y brazos contra cortes y pinchazos producidos por los cuchillos.

Herramientas neumáticas. Son herramientas fuerte y con mucha potencia que funcionan con aire comprimido.

Lista de palabras difíciles.

Hipotermia. Es cuando el cuerpo de una persona se enfría y baja su temperatura por debajo de lo normal.

Horquillas. Es la parte de la transpaleta que se utiliza para subir y bajar las cargas.

ITV. Son las iniciales de Inspección Técnica del Vehículo.

Montacargas. Es parecido a un ascensor y se utiliza para subir, bajar y trasportar cargas.

Músculo -esqueléticos. Son lesiones en los músculos, huesos o ligamentos de brazos, piernas o cabeza.

Pinzas de aturdimiento. Son unas pinzas que se ponen en la cabeza del animal para dar unas descargas eléctricas para que no sienta dolor.

Pulido. Significa limpiar.

Sierra de cinta. Es una máquina que se utiliza para cortar huesos, tendones y otras piezas de todo tipo de carnes.

Toma de tierra. Es un cable que conecta una instalación eléctrica con tierra, como una medida de seguridad.

Transpaleta. Es un aparato que se utiliza en los almacenes para cargar, trasladar y descargar materiales.

Trapecio. Es un músculo situado en la columna vertebral.

Trasvases. Es pasar un líquido de un recipiente a otro.

Vado higiénico. Es una máquina para lavar las manos y las botas.

Zona aérea. Es la zona donde se cuelgan los animales.

Índice.

Contenido	Página
1. Riesgos y medidas de prevención generales.	9
Orden y limpieza en los lugares de trabajo.	10
Trabajo manual con cargas y posturas forzadas.	12
Riesgos eléctricos.	16
Equipos de trabajo.	18
Uso de productos químicos.	20
Trabajo por la noche y a turnos.	24
Equipo de protección individual.	25
2. Riesgos y medidas de prevención concretas.	29
Herramientas manuales.	30
Lugares de trabajo.	40
Carretillas elevadoras y *transpaletas .	43
Contacto con temperaturas extremas.	46
Riesgo biológico.	47
3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.	49
4. Señales.	57

***transpaletas**
es un aparato que se utiliza en los almacenes para cargar, trasladar y descargar materiales

Índice.

Contenido	Página
5. Seguridad vial.	63
6. Normas para actuar en un caso de emergencia.	67
Medidas para prevenir incendios.	68
Cómo actuar en caso de incendio.	68
7. Primeros auxilios.	71
Cómo actuar en caso de accidente.	72
Posición lateral de seguridad.	73
Heridas.	75
Hemorragias.	75
Amputaciones.	77
Golpes.	77
Cuerpos extraños.	78



Riesgos y medidas de prevención generales.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Orden y limpieza en los lugares de trabajo.

Riesgos.

- Caídas por resbalones debido al suelo mojado o resbaladizo por restos de carne.
- Golpes y caídas al tropezar con mangueras o carros.

Medidas de prevención.

- No dejes cosas en las zonas de paso o en las salidas.
- Los materiales ordenados te permiten acceder y ver los equipos de emergencia.
- Limpia el suelo, las ***gradillas** y las plataformas para no acumular desperdicios.

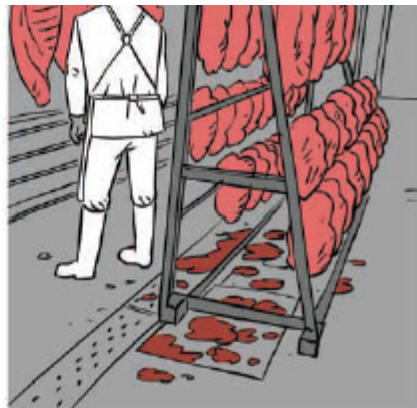
***gradilla** es una escalera pequeña portátil.



No

- Utiliza los recipientes destinados para los desperdicios. No los tires al suelo.
- Mantén los desagües limpios y las rejillas bien colocadas en el suelo para evitar obstrucciones y tropiezos.

No



1. Riesgos y medidas de prevención generales.

- En los trabajos de limpieza coge la manguera con las dos manos. Limpia cuando no haya personas en la zona.



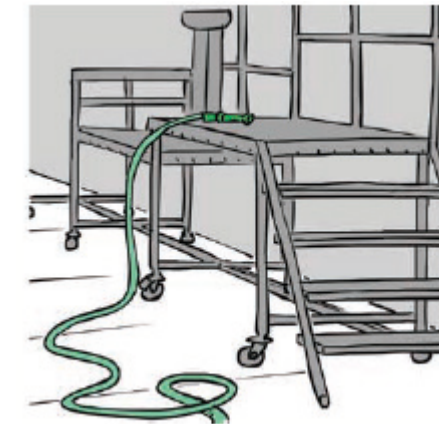
No



Sí

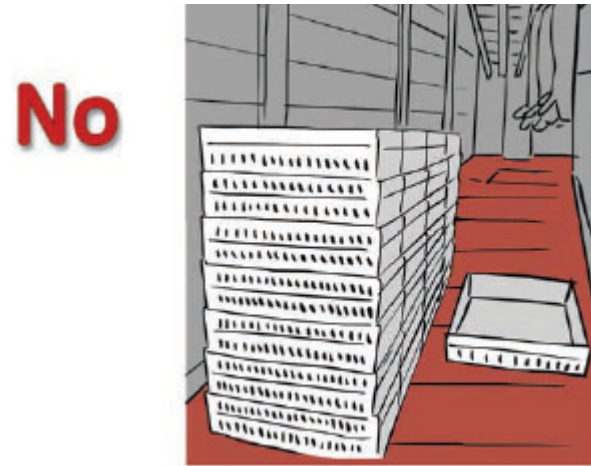
- Cuando termines de trabajar con la manguera colócala en su sitio.

No



1. Riesgos y medidas de prevención generales.

-Coloca las cajas de forma estable y segura y no tapones las zonas de paso.



Trabajo manual con cargas y posturas forzadas.

Riesgos.

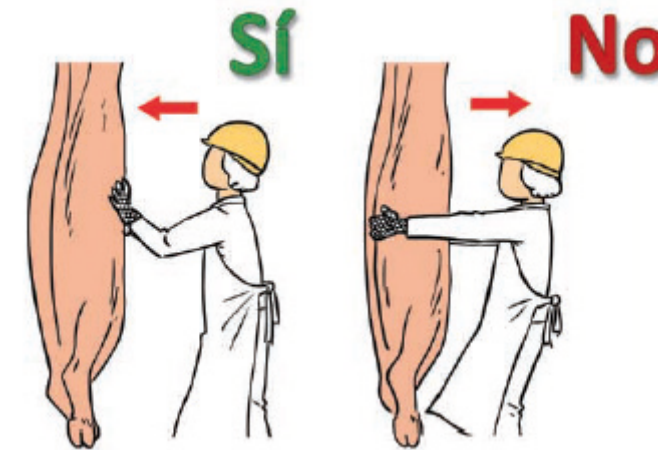
- Trastornos ***músculo-esqueléticos** por trabajar con cargas pesadas o difíciles de coger.
- Esfuerzos por trabajar con bandejas muy llenas de carne o por empujar canales.
- Caída de jamones o cajas.
- Sobrecargas musculares por posturas no adecuadas, por movimientos repetitivos o por estar en la misma postura durante mucho tiempo.

***músculo-esqueléticos** son lesiones en los músculos, huesos o ligamentos de los brazos, piernas o cabeza.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Medidas de prevención.

-Empuja la carga y no tires de ella.
Por ejemplo cuando mueves la carne colgada.



-Cuando trabajas con cargas sigue estas recomendaciones:



1. Riesgos y medidas de prevención generales.

*pulido
significa limpiar.

-Coloca las cargas y no las tires.
Por ejemplo cuando haces el ***pulido de lomo**.

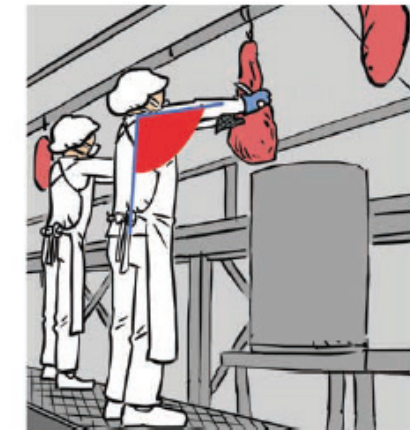


-Utiliza los medios mecánicos disponibles.
Por ejemplo jaulas con ruedas o cintas para transportar la carne.
-Mueve los pies en vez de la cintura para coger o dejar una pieza, una bandeja o caja.
Coloca cerca de ti todos los materiales que utilices.
No te adelantes en el trabajo en línea.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

-Evita posturas forzadas durante mucho tiempo.
Por ejemplo trabajar con los codos por encima de los hombros.
Si tienes plataformas para regular la altura
adapta la plataforma a tu altura.

Sí



No

-Realiza ejercicios de estiramiento para relajar los músculos.
Lee con atención la parte de ejercicios de estiramientos y relajación en la página 50.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

⚡ Riesgos eléctricos.

Riesgos

-Contacto directo con la electricidad.

Por ejemplo al tocar de forma directa las máquinas o ***pinzas de aturdimiento**.

-Contacto no directo con la electricidad.

Por ejemplo si estas subido en la gradilla y la electricidad llega a la gradilla por accidente.

-Quemaduras por descargas eléctricas o incendios causados por un cortocircuito.

Medidas de prevención

-Recuerda que la humedad puede provocar contactos con la electricidad.

-No toques las máquinas o las instalaciones eléctricas.

Las máquinas las instalan, mantienen y reparan las personas autorizadas y cualificadas para ello.

-Utiliza las pinzas con las manos secas y cógelas por el mango.

Cuando no utilices las pinzas, desenchufa el cable y colócalas en su sitio.

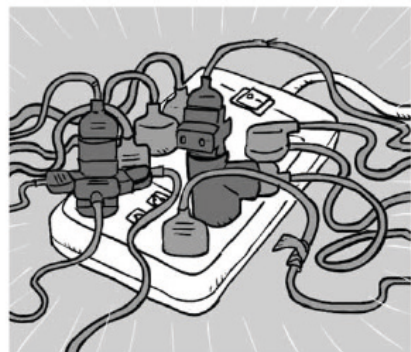
-No toques los cables que están pelados.

-No dejes los cables por los pasillos o por zonas donde puedan estropearse por ejemplo en la zona de paso de vehículos.

-No sobrecargues los enchufes.

-No utilices ladrones o realetas.

***pinzas de aturdimiento** son unas pinzas que se ponen en la cabeza del animal para dar unas descargas eléctricas para que no sientan dolor



No

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

-Desenchufa tirando de la clavija.

No tires del cable.

-Evita el calentamiento de las máquinas eléctricas.

Si observas que la máquina hace ruidos no habituales o desprende humo

avisa a la persona encargada de su mantenimiento.

-No toques la ***toma de tierra**.

Si ves que algo falla, comunícalo.

-No toques los interruptores de la luz o las máquinas con las manos mojadas.

-No pises el suelo mojado.

***toma de tierra** es un cable que conecta una instalación eléctrica con tierra, como una medida de seguridad.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

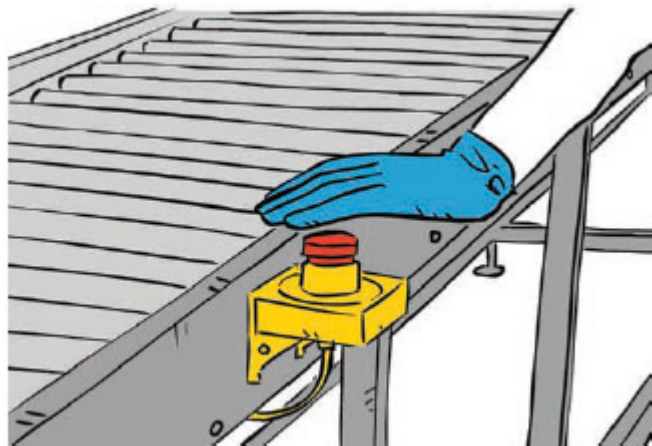
Equipos de trabajo.

Riesgos

- Cortes y atrapamientos de alguna parte del cuerpo por las máquinas. Por ejemplo con las cadenas de transporte.
- Heridas o cortes por trozos de huesos de los animales.
- Golpes con los equipos de trabajo o herramientas.
- Quemaduras producidas por las máquinas.

Medidas de prevención

- No toques los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Utiliza las máquinas solo para el trabajo a realizar. No utilizar la máquina para otra función.
- Si una máquina se avería o atasca pulsa el botón de emergencia y avisa a la persona encargada. No intentes quitar el atasco con un cuchillo.



- Utiliza los equipos de protección individual. Son protecciones personales que utilizan los trabajadores y trabajadoras
- para evitar los riesgos que hay en su puestos de trabajo
- Lleva ropa de trabajo bien ajustada al cuerpo.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

- Cuando trabajes en la ***sierra de cinta** no pases tu mano por debajo de la cuchilla para recoger el corte de carne. Cuando uses esta máquina no utilices guantes anticorte o de ***guantes de malla**.
- Cumple con la señalización de las máquinas. No entres en las zonas calientes de las máquinas.

***Sierra de cinta** es una máquina que se utiliza para cortar huesos, tendones y otras piezas de todo tipo de carnes.

***guantes de malla** son para proteger las manos y brazos contra cortes y pinchazos producidos por cuchillos.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.



Uso de productos químicos.

Los productos químicos pueden entrar en el cuerpo a través de la respiración, por la boca o a través de la piel o heridas.

Riesgos

- Contacto permanente o accidental con productos químicos ***biocidas** en trabajos de limpieza o desinfección.
- Enfermedades como la ***dermatosis**, ***dermatitis** o irritación de vías respiratorias y ojos.

Medidas de prevención

- Conoce los riesgos del uso de productos químicos antes de utilizarlos.
- Conoce las etiquetas y las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.
- Recuerda que debes estar formado para utilizar los productos químicos biocidas.
- Identifica los productos.
- Pon etiquetas a los recipientes y escribe que contienen.
- Evita utilizar productos químicos en zonas donde se trabaje con máquinas y salten chispas o en zonas de calor.
- No utilices disolvente para eliminar restos de suciedad o grasa.
- Coloca los productos químicos en un lugar alejado del calor y bien ventilado.
- Separa los productos inflamables y las botellas de gases del resto de productos.
- Mantén en el lugar de trabajo la cantidad necesaria de productos químicos para el uso diario.
- Nunca abras los botes o garrafas con la boca o los fuerces.

***biocidas** son sustancias químicas para destruir o eliminar organismos dañinos para el hombre.

***dermatosis** es el nombre que se utiliza para todas las enfermedades de la piel

***dermatitis** es una inflamación de la piel.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Cierra los botes o garrafas para no contaminar el ambiente.

-Evita hacer ***trasvases**.

En el caso de hacer un trasvase, hazlo en un lugar ventilado

y muy despacio para evitar salpicaduras.

Utiliza los equipos de protección individual.

-Recoge muy rápido los vertidos de productos químicos por accidente siguiendo las instrucciones del producto.

-Protege las heridas abiertas que puedan estar en contacto con productos químicos.

-No comas ni bebas mientras trabajas con productos químicos.

Lávate las manos después de tocar estos productos.

Utiliza los guantes para evitar el contacto directo.

-Separa tu ropa de trabajo y tu ropa de calle en los lugares adecuados.

La etiqueta.

La etiqueta es la primera información que tenemos de un producto para utilizarlo.

La etiqueta tiene esta información:

-Las frases H.

Estas frases informan sobre los peligros de los productos químicos y sus mezclas.

-Las frases P.

Estas frases te dan consejos de uso seguro y de medidas de prevención.

La ficha de datos de seguridad.

La ficha de datos de seguridad ofrece una información más completa.

***trasvases** es pasar un líquido de un recipiente a otro

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Pictogramas de peligros asociados.

En la siguiente lista hay 9 pictogramas con los peligros asociados que tiene cada uno.

Pictograma	Peligro asociado
	Este pictograma significa que es un material o producto explosivo. El material tiene que estar alejado del fuego y del calor
	Este pictograma significa que es un material o producto tóxico. No lo acerques a la boca.
	Este pictograma significa que es un material o producto comburente. Comburente es una sustancia que provoca incendios.
	Este pictograma significa que es un material o producto que contiene gases a presión.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Pictograma	Peligro asociado
	Este pictograma significa que es un material o producto peligroso y contamina el medio ambiente.
	Este pictograma significa que el material o producto es corrosivo. Evita que te toque la piel.
	Este pictograma significa que es un material o producto inflamable. Pueden quemar y explotar.
	Este pictograma significa que el material o producto es tóxico. Provoca irritación en la piel o lesiones en la vista.
	Este pictograma significa que el material o producto puede causar problemas respiratorios.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Trabajo por la noche y a turnos.

Riesgos

- Atropellos durante los trabajos en el exterior o en las entradas para camiones.
 - Trastornos digestivos, trastornos en el sueño o en la vida social.
 - Cansancio físico y mental que pueden hacer que no se realice bien el trabajo.
- Este cansancio también puede provocar accidentes.

Medidas de prevención

- Presta atención a los desplazamientos de los vehículos.
- Por la noche hay más oscuridad.
- Mantén un horario organizado para las comidas.
- Toma comidas calientes antes de empezar el turno de noche.
- No comas mucho después de terminar el turno.
- Haz pequeños descansos durante el turno de noche.
- Así evitas el cansancio y la falta de atención.
- Come algo durante la noche.
- Compagina la vida laboral con la vida personal.
 - Planifica el tiempo para dormir.
- Duerme en espacios silenciosos y oscuros.
- Descansa al menos 6 horas diarias.
- Haz deporte para mantenerte en forma.
- El deporte te ayuda a dormir.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Equipos de Protección Individual.

Utilizar el Equipo de Protección Individual es una medida para tu seguridad.

Los Equipos de Protección Individual son protecciones personales que utilizan los trabajadores y trabajadoras para evitar los riesgos que hay en su puestos de trabajo. También son conocidos como EPIS.

El Equipo de Protección Individual deber estar perfecto. Si se rompe o daña, pide otro nuevo.

Tienes que seguir las indicaciones del manual para su uso y mantenimiento.

Los equipos de protección individual son obligatorios según la tarea a realizar.

Los equipos de protección individual son:

Calzado de seguridad.

Es necesario el uso del calzado de seguridad con suela antideslizante para evitar daños como golpes, resbalones o aplastamientos en los pies.

El calzado de seguridad se adapta al puesto de trabajo. Por ejemplo utiliza botas altas de goma cuando exista agua.

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Guantes de seguridad.

En la mano donde tienes el cuchillo utiliza un guante anticorte.

En la otra mano utiliza un guante de malla.

Utiliza un adaptador para que los guantes se ajusten bien a tus manos.



No uses guantes de protección si hay riesgos mecánicos.
Como un riesgo por atrapamiento.

Gafas de protección y pantalla para la cara.

Estos dos equipos de protección individual son para evitar salpicaduras de sangre o pequeños trozos de hueso.

Utiliza las gafas de protección y la pantalla para la cara en trabajos de limpieza a presión.

Cascos o tapones

Los cascos o tapones son para proteger los oídos.

Utiliza los cascos o tapones en las zonas de trabajo donde haya una señal que indique su uso.

Consulta para su uso a la persona encargada

1. Riesgos y medidas de prevención generales.

Mascarillas.

Utiliza las mascarillas para evitar el contacto con ***agentes biológicos** o en trabajos como el manejo de animales en corrales o cuando limpias con agua a presión.

Mandil anticorte.

Utiliza este mandil para tareas de corte.

Ajústate bien el mandil a la altura de los hombros y a la cintura para que el peso sobre las cervicales sea menor.



Ropa de trabajo para evitar el contacto con agentes biológicos.

Utiliza esta ropa para tareas como el sacrificio de animales o para limpiar las zonas de trabajo.

***agentes biológicos**
son las bacterias,
virus o parásitos



2.

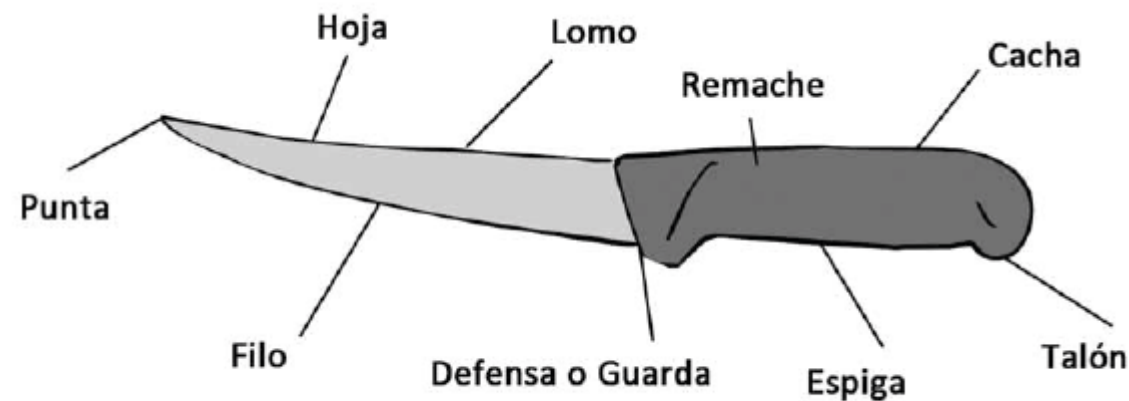
Riesgos y medidas de prevención concretas.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Herramientas manuales.

Cuchillos

Conoce las partes de un cuchillo.



Riesgos

- Cortes y pinchazos. Por ejemplo durante el sacrificio o en el despiece de una animal.
- Trastornos músculo-esqueléticos por realizar movimientos que se repiten varias veces o posturas forzadas. Por ejemplo al trabajar con cuchillos mal afilados.
- Quemaduras por la limpieza al finalizar la jornada.
- Salpicaduras de trozos de material al afilar los cuchillos.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Medidas de prevención en el sacrificio y despiece de animales.

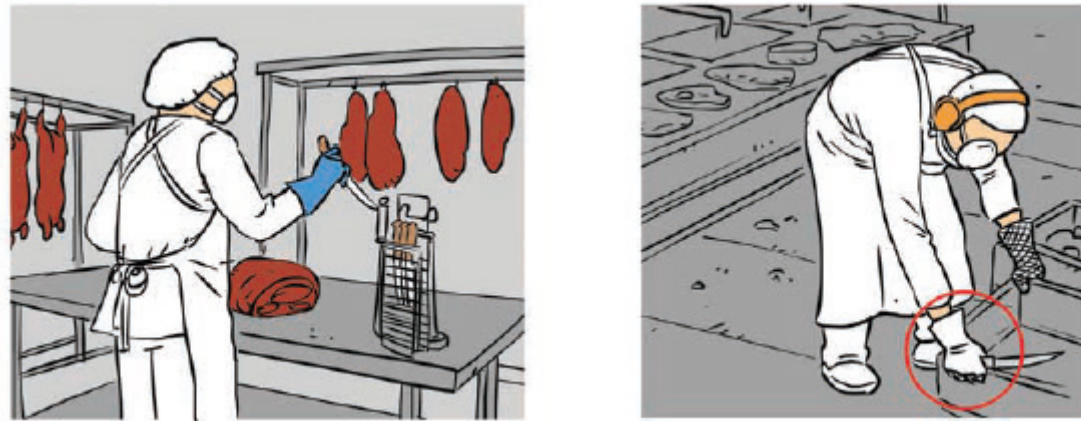
- Presta atención a tu cuchillo. Revisa que esté en perfecto estado.
- Utiliza el cuchillo apropiado para la tarea que vas a realizar. Asegúrate de que el cuchillo esté afilado.
- Mantén siempre el cuchillo afilado para evitar hacer mucha fuerza al realizar el corte.
- Si se cae el cuchillo no intentes cogerlo en el aire.
- Utiliza la parte del cuchillo llamada lomo para limpiar la zona de trabajo.
- En el caso de que alguien te hable, deja la tarea y pon el cuchillo en la cuchillera.
- No utilices el cuchillo para mover piezas de carne.

No



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

-Deja el cuchillo en la cuchillera si necesitas tus dos manos para coger una pieza de carne o una bandeja.

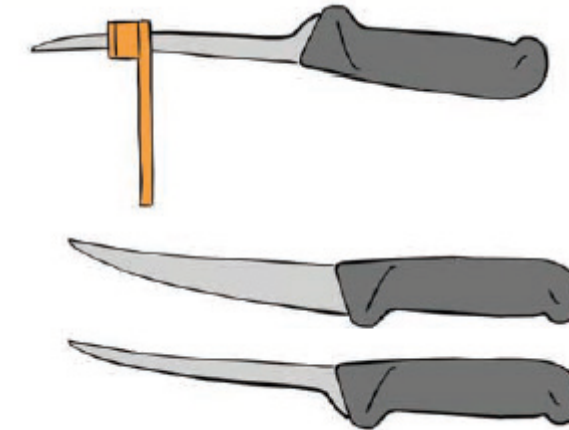


-Deja todos los cuchillos en la cuchillera.
Coge solo el que necesites para el trabajo.
-Mantén los mangos y empuñaduras de las herramientas limpios para evitar que se resbalen.
-Sigue el ritmo de trabajo de la cadena.
Respetar la distancia de seguridad con la persona que trabaja a tu lado.



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

-Coge el cuchillo por la empuñadura siempre.
-Utiliza medidores para saber cuándo el cuchillo no se puede utilizar.



-Entrega el cuchillo a otra persona con el filo hacia dentro.
-Utiliza un agarre de cuchillo seguro según la tarea que vayas a realizar.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

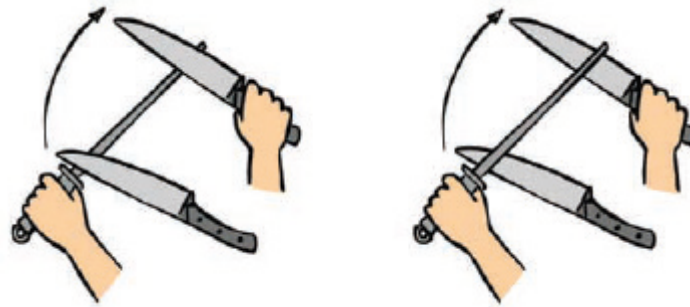
Medidas de prevención en el transporte.

-Guarda el cuchillo en la cuchillera siempre que te muevas.

***chaira**
es un instrumento
que se utiliza para
afilarse los cuchillos.

Medidas de prevención en el afilado de cuchillos.

-Evita que el filo de la ***chaira** vaya hacia tu cuerpo



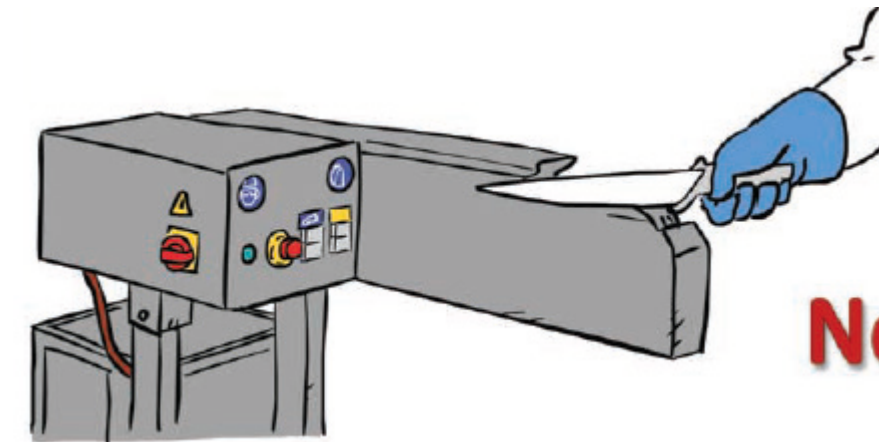
-Colócate frente al afilador de cuchillos fijo en la línea.



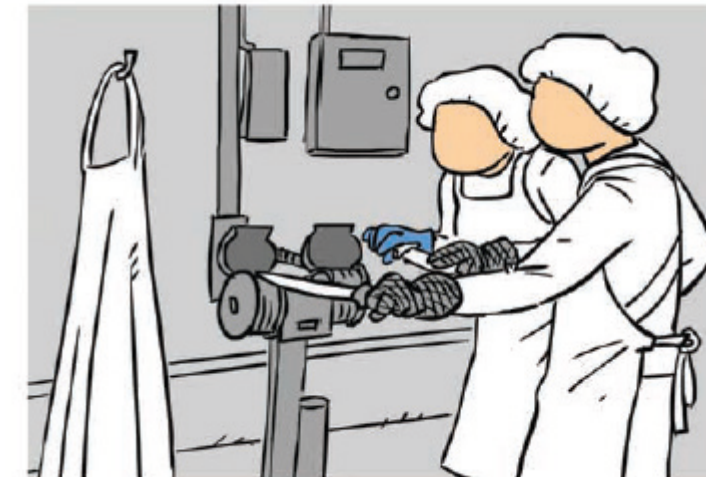
2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

-Afila los cuchillos con el ***esmeril** con el filo en sentido contrario a tu cuerpo

***esmeril**
es una herramienta
que se utiliza
para afilar cuchillos.



-No uses la máquina de afilado con otras personas a la vez.



-Utiliza los equipos de protección individual recomendados para afilar los cuchillos.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Medidas de prevención en la limpieza de cuchillos.

- Entra los cuchillos por el mango en las ***cubetas de esterilización**.
- Evita el contacto con el agua muy caliente.
- Lava los cuchillos uno a uno y cógelos por el mango.
- Ponte un guante de protección en la mano donde no tienes el cuchillo.
- No pases la mano por el filo del cuchillo.

***cubeta de esterilización** es un aparato que se utiliza para desinfectar productos

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Herramientas de potencia

Las herramientas de potencia son herramientas que funcionan a través de la luz, a través de gasolina o por aire a presión.

Riesgos.

- Trastornos músculo-esqueléticos por utilizar ***herramientas neumáticas**.
- Cortes por utilizar la sierra neumática para perfilar las piezas.
- Golpes porque la manguera de aire se ha roto.

Medidas de prevención.

- Mantén los mangos y empuñaduras de las herramientas limpias para evitar que se resbalen.
- Ponte en un lugar cómodo para trabajar con la herramienta y no molestes a las personas que trabajan a tu lado.
- Ajusta los guantes de protección a tus manos.
- Las herramientas neumáticas que vibran pueden causar lesiones. Sigue las recomendaciones que aparecen en el siguiente punto del manual.
- No tires de la manguera.
- Utiliza los equipos de protección individual que hemos visto en la página 25.

***herramientas neumáticas** son herramientas fuertes y con mucha potencia que funcionan con aire a presión.



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Consejos *ergonómicos para utilizar las herramientas.

Los guantes deben estar limpios para agarrar mejor el cuchillo y para evitar hacer más fuerza de la necesaria al cortar.

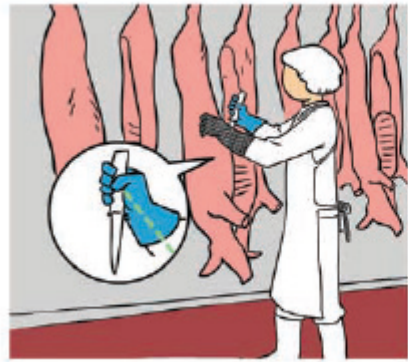
Para trabajar con herramientas manuales utiliza la muñeca, el codo y los hombros durante mucho tiempo.

Puedes tener lesiones por el esfuerzo

Recuerda:

-La muñeca tiene que estar recta.

Sí



No

-Los codos deben estar pegados al cuerpo y lo más bajo posible.

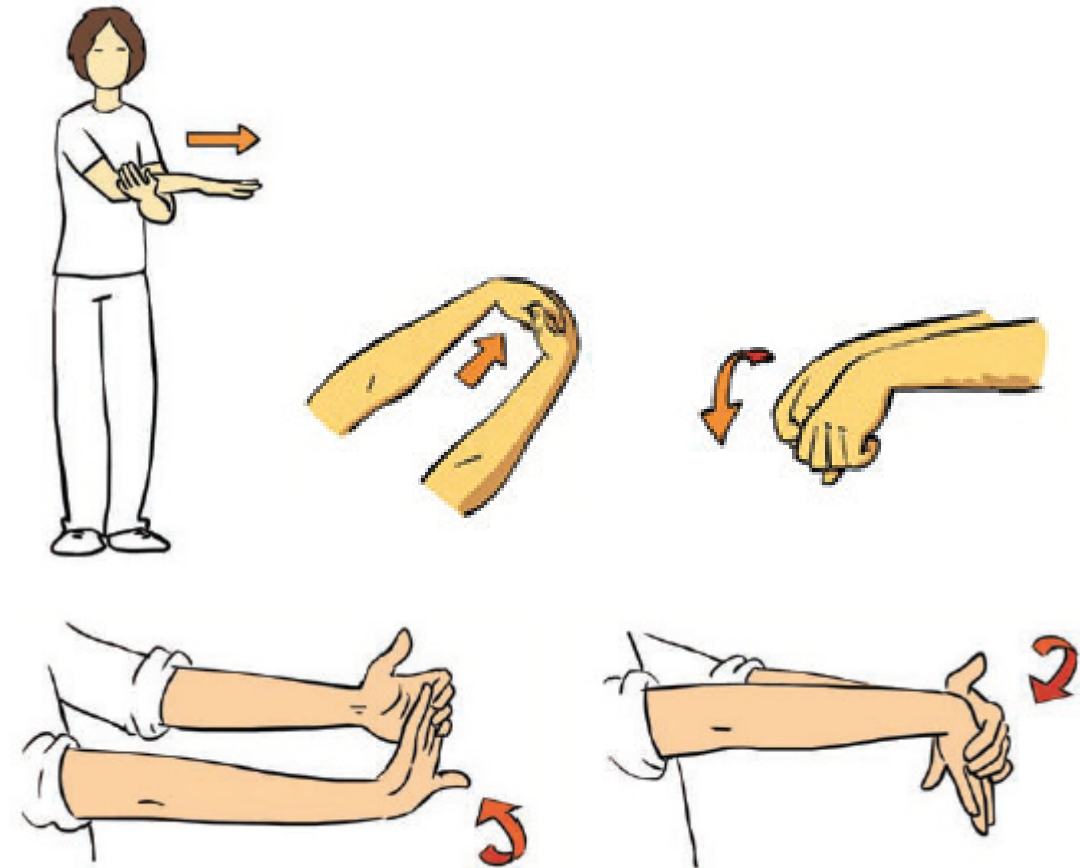


Sí

*ergonómico es el estudio de las herramientas y del lugar de trabajo para adaptarlo a las características de la persona trabajadora.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

-Realiza estiramientos de codos y muñecas antes de empezar a trabajar.



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Lugares de trabajo.

En este punto aparecen los riesgos concretos en las zonas de trabajo. Por ejemplo en las zonas de ***estabulación**, sacrificio y despiece.

***estabulación**
es la cría de ganado en establos o lugares parecidos.

Riesgos.

- Golpes, mordiscos y pisadas provocadas por los animales en los corrales o en la zona de sacrificio.
- Caídas en las zonas de estabulación, en los corrales o en las gradillas.
- Caída de los animales colgados cuando no se pueden mover de forma fácil.
- Atropellos en las tareas de transporte de animales en camiones.
- Caídas al entrar o salir del ***vado higiénico**.
- Atrapamientos y caídas por el hueco del ***montacargas**.

***vado higiénico**
es una máquina para lavar las manos y las botas.

***montacargas:**
es parecido a un ascensor y se utiliza para subir, bajar y transportar cargas.

Medidas de prevención.

- No entres en el vehículo que transporta los animales en la tarea de descarga.
- Ponte en un lugar donde pueda verte la persona que conduce el vehículo.
- Guía a los animales a los lugares preparados para ellos.
- Manten las pasarelas de los corrales sin obstáculos.
- Espera que el animal esté bien colocado en la zona de sacrificio antes del aturdimiento para evitar golpes.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

- Asegura que el animal no se mueve después del aturdimiento para colgarlo de la pata en la ***zona aérea**.
- No entres en las cabinas de aturdimiento. Si la puerta no se cierra bien, no la toques. Avisa a la persona encargada.
- Entra y sal del vado higiénico agarrado a las barandillas.

***zona aérea**
es la zona donde se cuelgan a los animales.



- Utiliza la barandilla cuando subas las escaleras.
- Coloca tu cuerpo para no sobrepasar el borde de la gradilla o la plataforma elevadora. Utiliza la protección anticaídas.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Durante el uso del montacargas.

Recuerda:

- Está prohibido utilizar el montacargas como ascensor para personas.
 - Las puertas de seguridad para acceder deben estar cerradas cuando el montacargas no está a la misma altura que tú.
 - Evita poner cargas muy pesadas.
- Debes conocer la capacidad de carga del montacarga



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

↙ Carretillas elevadoras y transpaletas.

Carretillas elevadoras.

Riesgos.

- Atropellos o atrapamientos por la carretilla.
- Golpes por la caída de los materiales transportados.
- Quemaduras por incendios en las tareas de carga.
- Sobreesfuerzos durante el trabajo manual con las cargas.

Medidas de prevención.

- Recuerda que es necesario tener una autorización y formación para conducir una carretilla elevadora.
- Respetar los límites de velocidad para circular dentro de las zonas de trabajo.
- Utilizar la carretilla solo para sus funciones.
- No transportar a personas.



- Asegura que no haya nadie cerca a la carretilla.
 - Circular siempre con las ***horquillas** en posición baja.
- La distancia de las horquillas y el suelo es de 15 y 25 centímetros.

***horquillas**
es la parte de la transpaleta que se utiliza para subir y bajar las cargas.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

-Reduce la velocidad para pasar por las puertas dentro de la zona de trabajo.

Reduce la velocidad también en las zonas de cruce de pasillos o donde no se vea bien porque puede haber personas.

-Observa que la distancia con el camión es correcta para cargar o descargar.



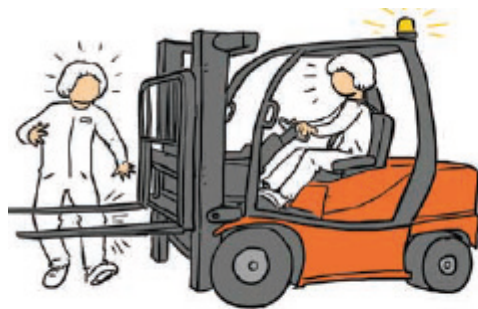
-Evita la presencia de materiales inflamables cuando cargues la batería.

-Utiliza los medios mecánicos para la tarea de cambios de baterías.

Atención

Presta atención a los movimientos de las carretillas cuando trabajas en las zonas por donde circulan.

Presta más atención cuando las carretillas estén a tu espalda para recoger las cargas.



2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

Transpaletas manuales y eléctricas.

Riesgos.

-Trastornos músculo- esqueléticos por esfuerzos de malas posturas al conducir la transpaleta.

-Caída de animales o cajas cuando se traslada un peso grande.

Medidas de prevención.

-Conduce la transpaleta tirando de la empuñadura con una mano. Coloca la palanca en la posición llamada punto muerto.

-Mantén tu brazo recto.

-Asegura que el peso para levantar es el adecuado.

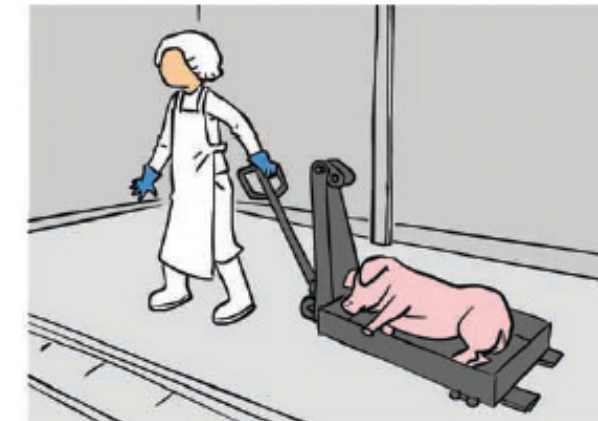
-Comprueba el largo de la paleta o plataforma para que la carga no sobresalga.

-Comprueba que las dos horquillas están bien centradas para realizar la carga.

-Comprueba que las cargas están bien equilibradas.

-No eleves la carga con una sola horquilla.

-Observa que el animal que esté bien colocado.



-Mira siempre hacia delante.

-Para bajar una pendiente, hazlo si tienes freno y siempre colocado detrás de la máquina.

-No transportes a personas en la transpaleta.

-Aparca la transpaleta fuera de los pasillos y zonas de paso. Quita las llaves.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

↙ Contacto con temperaturas extremas.

Riesgos.

- El contacto con ambientes fríos crea riesgos según la temperatura y la velocidad del aire.
 - El contacto con ambientes fríos es incómodo.
- En los casos más graves aparece la ***hipotermia**.
- Usa la ropa de protección para el frío.
 - No pases mucho tiempo en las cámaras frigoríficas.
 - El riesgo de sufrir lesiones por frío es por no usar la ropa adecuada.
- Por ejemplo usar ropa mojada.

Medidas de prevención.

- Utiliza ropa de trabajo adecuada para hacer las tareas.
 - Utiliza el abrigo para las tareas en la sala de congelación.
 - Mantén tu piel seca.
 - Protege tus brazos y piernas.
 - Toma agua y bebidas templadas para evitar la deshidratación.
 - Come de forma adecuada.
 - Recuerda que está prohibido beber alcohol.
- Evita tomar bebidas con cafeína.
- Evita acumular placas de hielo en la entrada y salida de la salas de congelación.
- Utiliza sal para eliminarlas.

Para evitar la hipotermia:

- Comprueba que los dispositivos de seguridad están bien.
 - Respetar los tiempos de descanso que aparecen en la tabla.
- Los descansos dependen de la temperatura de la cámara.
- También se les llama descanso de recuperación.

Temperatura de la cámara	Descansos de recuperación.
Entre 0 y menos 5 grados.	10 minutos cada 3 horas.
Entre menos 6 y 18 grados.	15 minutos cada hora.
A partir de menos 18 grados.	15 minutos cada 45 minutos.

***hipotermia** es cuando el cuerpo de una persona se enfría y baja su temperatura por debajo de lo normal.

2. Riesgos y medidas de prevención concretas.

↙ Riesgo biológico.

Los agentes biológicos son seres vivos que al entrar en contacto con las personas crean daños para su salud. Los daños pueden ser infecciones o alergias.

Riesgos.

- Contacto con agentes biológicos en las diferentes tareas. Como el contacto con los animales en el corral, en la cadena de sacrificio o en el despiece

Medidas de prevención.

- No comas ni bebas en las zonas de trabajo.
 - Utiliza la ropa de trabajo.
 - Ponte ropa limpia cada día.
 - No entres en las zonas comunes con tu ropa contaminada por fluidos de los animales.
 - No mezcles la ropa de trabajo con la ropa de calle.
 - Lava la ropa de trabajo todos los días.
 - Guarda los equipos de protección individual en el lugar que la empresa ha dedicado para ello.
 - Utiliza los cuartos de aseo para lavarte.
 - Utiliza ***antiséptico** para la piel cuando termines de trabajar.
 - Trata los cortes y heridas de forma rápida.
 - Utiliza los equipos de protección individual para evitar los riesgos biológicos.
- Los equipos contaminados por agentes biológicos deben limpiarse y desinfectarse para volver a utilizarlos.
- Los equipos de protección de un solo uso se tirarán en el lugar destinado para ello.

***antiséptico** es un líquido que desinfecta y elimina los gérmenes.



3.

**Ejercicios para estirar, fortalecer
y relajar los músculos y huesos.**

3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

Uno de los factores de riesgos de lesiones de tipo muscular y articular son las posturas forzadas y el manejo cargas pesadas en las zonas de sacrificio y despiece.

Casi todas las lesiones son en la muñeca, codo y hombros por realizar movimientos repetitivos.

Las lesiones de la columna vertebral aparecen por las posturas forzadas y por el manejo cargas pesadas.

Para evitar este tipo de lesiones recomendamos estirar antes y después de los trabajos. Los estiramientos tienen que hacerse todos los días.

Los estiramientos hay que hacerlos de forma suave, lenta y controlada. Evita provocar daños al estirarte.

Consejos para realizar los ejercicios de estiramiento:

- Ponte en una posición para empezar.
- Realiza el estiramiento hasta que lo sientas.
- Mantén el estiramiento durante 15 y 30 segundos.
- Descansa de 5 a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio.

3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

Los ejercicios para eliminar la sobrecarga muscular después del trabajo son:

Ejercicios de espalda.

-Relaja los músculos traseros.

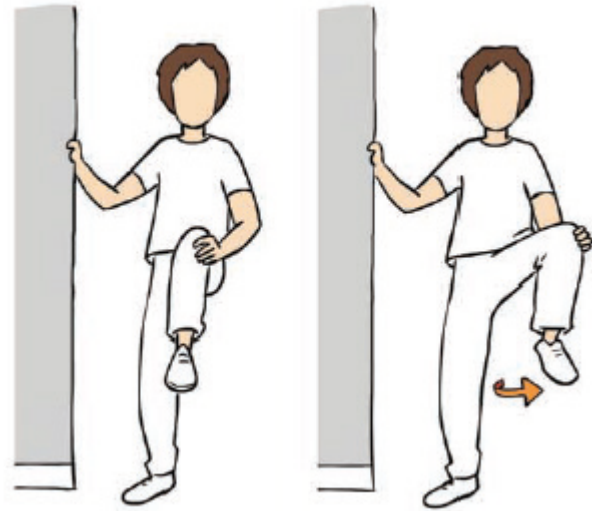


-Estira la columna.

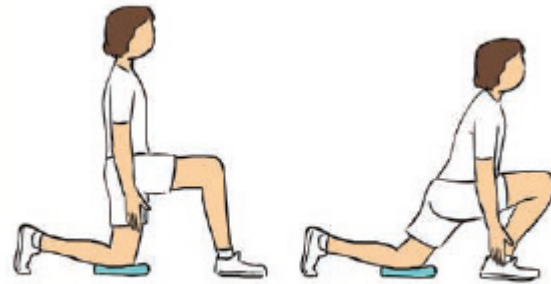


3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

-Mueve la cadera.



-Relaja los músculos de la parte superior de la cadera.



3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

-Trabaja la zona de la pelvis.

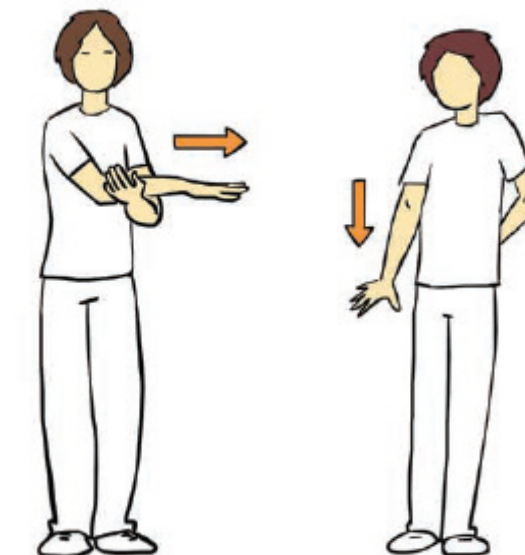


Extremidades superiores

Las extremidades superiores son los hombros, brazos, codos y manos. Los trabajos en la industria cárnica necesitan el uso de los músculos de brazos y hombros.

Los ejercicios son:

-Estira el músculo ***deltoides** y el músculo ***trapecio**.



***deltoides**
es un músculo del hombro que levanta el brazo

***trapecio**
es un músculo de la columna vertebral.

3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

-Estira los músculos del pecho y del hombro.



-Estira el antebrazo.



3. Ejercicios para estirar, fortalecer y relajar los músculos y huesos.

Atención

Es importante realizar los estiramientos para tener los músculos fuertes y flexibles.
Es importante hacer deporte para fortalecer los músculos también.



4.

Señales.

4. Señales.

Hay riesgos que no pueden eliminarse por sus características o naturaleza. Estos riesgos deben estar señalizados.

Las señales de riesgos en general y los equipos de lucha contra incendios y evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo son:

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

4. Señales.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

4. Señales.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

***BIE** son las iniciales de Boca de Incendio Equipada. Es un sistema de protección contra incendios.

4. Señales.

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



5.

Seguridad vial.

5. Seguridad vial.

La seguridad vial es un conjunto de normas para el buen funcionamiento de la circulación.

***estabulación**
es la cría de ganado en establos o lugares parecidos.

En vías de circulación.

- Respetar las señales de circulación.
- Ten cuidado cuando te acerques a un cruce de carreteras, a curvas con poca visión o a pasos a nivel.
- Circula de forma lenta si hay niebla.
Pon las luces anti-nieblas traseras y delanteras.
No uses las luces largas.
- Modera tu velocidad cuando haya viento fuerte.
Coge el volante con las dos manos y evita los movimientos bruscos.
- Utiliza el embrague y el freno de forma suave cuando conduzcas con hielo.
Utiliza las cadenas en las ruedas si es necesario.
- Reduce la velocidad y no utilices mucho los frenos en los días de lluvia.
Detén el coche en un lugar seguro.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas.

- Utiliza el casco porque puede salvarte la vida.
- Evita situaciones de riesgos en semáforos.
- Piensa que cualquier golpe puede ser un accidente grave.
- Utiliza el chaleco reflectante.

5. Seguridad vial.

Mantenimiento del vehículo.

- Cuida siempre el estado de tu vehículo.
- Recuerda pasar la ITV.

Presta atención siempre a:

- Los sistemas de seguridad del vehículo.
- El estado de las ruedas.
- El correcto funcionamiento de la dirección del vehículo.
- El estado de los amortiguadores.
- El estado de los frenos.
- El estado de los limpiaparabrisas.
- El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad.
- El estado del motor y de la batería.

Normas de seguridad para peatones.

En las ciudades.

- Respetar las señales y los semáforos.
Recuerda que las normas de circulación también son para los peatones.
- Cruza las calles cuando puedas y utiliza los pasos de peatones.
- Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

En carretera.

- Camina siempre por la izquierda para ver los vehículos de frente.
Camina en fila cuando vayáis varias personas.
- Ponte ropa reflectante cuando camines por la noche.

***ITV** son las iniciales de Inspección Técnica del Vehículo.



6.

Normas para actuar en un caso de emergencia.

6. Normas para actuar en un caso de emergencia.

Medidas para prevenir incendios.

- Mantén la zona de trabajo ordenada y limpia.
- Evita sobrecargar los enchufes.
- No tapes los recorridos y salidas de evacuación.
- No tapes las señales, bocas de incendios o los extintores.
- Conoce las medidas para luchar contra un incendio y las vías de evacuación de tu lugar de trabajo.
- Mantén la calma si ves un incendio.
- Pulsa el botón de alarma.
- Comunica la emergencia a la persona encargada de tu centro de trabajo.

Cómo actuar en caso de incendio.

Si el fuego es pequeño, llama a emergencias e intenta apagarlo utilizando los extintores.

Recuerda:

- Utiliza el extintor más adecuado.
- Descuelga el extintor.
- Quita el pasador de seguridad del extintor.



6. Normas para actuar en un caso de emergencia.

No abras una puerta que esté caliente porque significa que el fuego está cerca.

No corras si tu ropa tiene fuego. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.

Muévete por el suelo cuando tengas que pasar por una zona con humo. Ponte un pañuelo húmedo en la nariz y boca.



Si no puedes salir de una zona:

- Cierra todas las puertas.
- Tapa con trapos todas las rejillas por donde pase el humo.
- Coloca una sábana o un objeto llamativo en la ventana para avisar de tu presencia.





7.

Primeros auxilios.

7. Primeros auxilios.

↙ Cómo actuar en caso de accidente.

Actuación en caso de accidente

1. PROTEGER



2. AVISAR



3. SOCORRER

**Reconocimiento
de signos vitales:**

**Consciencia
Respiración
Pulso**

Recuerda:

La persona accidentada hay que tratarla con urgencia.
No hay que mover ni trasladar a la persona con urgencia.

7. Primeros auxilios.

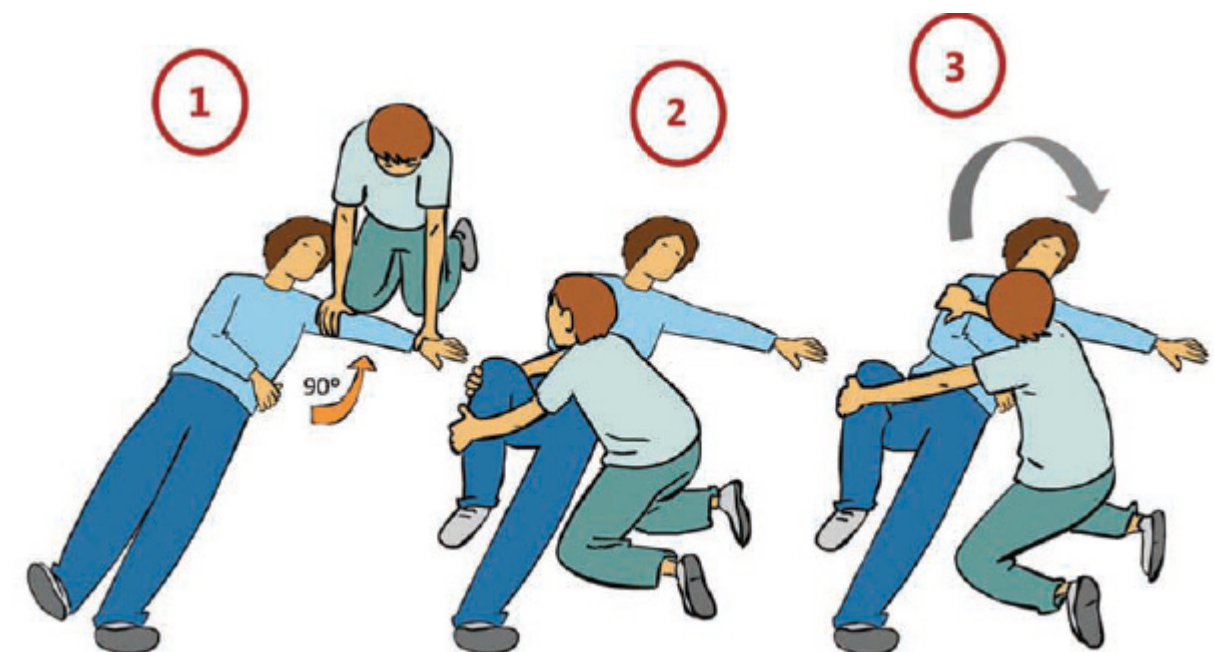
↙ Posición lateral de seguridad.

La posición perfecta para todas las víctimas no existe.
La posición debe ser estable.
El cuerpo gira hacia un lado con la cabeza más baja
y sin hacer presión en el pecho para que pueda respirar.

Para conseguir la posición lateral de seguridad
hay que seguir una serie de pautas.

Las pautas son:

- Quita las gafas de la víctima, si las tiene.
- Arrodíllate al lado de la víctima.
- Coloca el brazo de la víctima hacia fuera con la palma hacia arriba.
- El otro brazo colócalo encima del pecho de la víctima.
- Dobla una pierna de la víctima y tira de ella hacia arriba. Su pie debe estar apoyado en el suelo.
- Coge a la persona por el hombro y la rodilla y gírala hacia ti.
- Observa que la persona respira.



7. Primeros auxilios.

La víctima debe cambiar de posición cada 30 minutos.
Es decir, girarla hacia el otro lado.
Este cambio de postura deben hacerlo varias personas con suavidad y sin forzar movimientos bruscos de la columna, brazos y piernas.



A la vez, otra persona debe avisar a emergencias 112.
Informa a emergencias 112 de forma clara,
explicando la situación en la que se encuentra la víctima
y diciendo el lugar del accidente.

7. Primeros auxilios.

↙ Heridas.

Haz una limpieza rápida a una herida sin mucho sangrado.
Cubre la herida con un apósito o vendaje limpio.
Y por último traslada a la persona a un centro médico.



↙ Hemorragias.

Una hemorragia es una salida de sangre en cantidades muy grandes de una vena, arteria o capilar.

Hay tres tipos de hemorragias:

-Hemorragia arterial.

La salida de la sangre es intermitente.

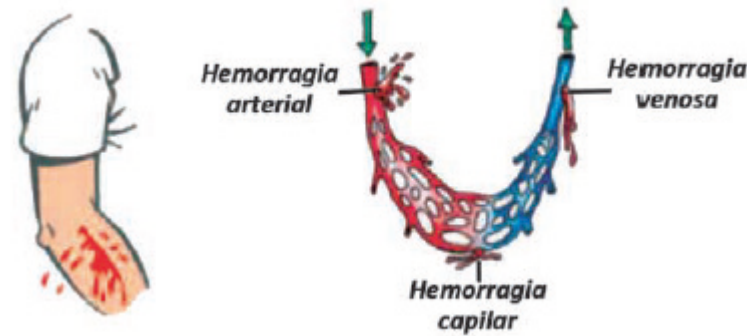
-Hemorragia venosa.

La salida de la sangre es continua.

-Hemorragia capilar.

El sangrado es pequeño y se produce por heridas o cortes.

7. Primeros auxilios.



El principal problema de una hemorragia es el llamado shock. El shock se produce porque no hay oxígeno en la sangre.

Consejos para actuar con las hemorragias:

- Identifica el tipo hemorragia.
- Tapa la hemorragia con un apósito limpio y aprieta la zona.
- Coloca un vendaje encima del apósito.
- Comprueba pasado un tiempo el vendaje.

Si está muy manchado de sangre, pon otro vendaje encima.

7. Primeros auxilios.

Amputaciones.

Una amputación es un corte o una separación de un miembro del cuerpo. Las medidas para actuar ante una amputación son:

Si el miembro está separado por completo del cuerpo:

- Tapona la herida del cuerpo con una toalla.
- Envuelve en un paño la parte amputada y éntrala en un recipiente.
- Rodea el recipiente con hielo.
- El miembro amputado no puede estar en contacto directo con el hielo.
- Traslada a la víctima de forma urgente a un centro médico.

Si no hay amputación completa entre el cuerpo y el miembro:

- Inmoviliza a la víctima con una toalla.
- Traslada a la víctima en esa posición.

Golpes.

Hay tres pautas para actuar ante los golpes.

- No muevas la zona del golpe.
- Calma el dolor de la víctima.
- Por ejemplo aplica frío en el golpe.
- Pide ayuda a un especialista cuando por la gravedad del golpe no puedes trasladar a la víctima a un centro médico.

7. Primeros auxilios.

Cuerpos extraños.

Algunas veces entran cuerpos extraños en la boca, ojos, nariz y oídos.

Los cuerpos extraños pueden ser restos de carne o trozos de huesos.

La entrada de cuerpos extraños causa molestias.

En los casos muy graves pueden crear problemas de salud a la persona.

Cuerpo extraño en la nariz.

Extrae el cuerpo extraño tapando la fosa nasal que no está obstruida.

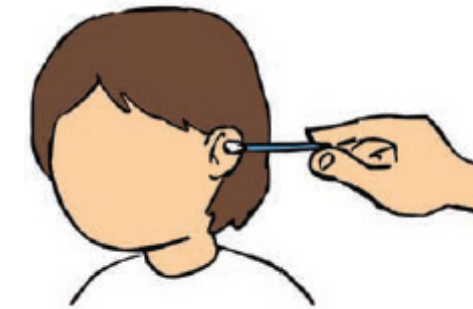
Haz el gesto de sonarte los mocos



7. Primeros auxilios.

Cuerpo extraño en el oído.

Extrae solo los cuerpos extraños que están en el exterior del oído.
Acude a un centro médico.



Cuerpo extraño en los ojos.

No te frotes el ojo afectado.

Limpia con la punta de un pañuelo cuando el cuerpo extraño está en la parte inferior del párpado.

Parpadea varias veces si el cuerpo extraño está más dentro.

Tapa el ojo afectado con una gasa si no sale el cuerpo extraño.

Acude a un centro médico.



