

# **PRESENTACIÓN MANUALES DE BUENAS PRÁCTICAS DE PRL HOSTELERIA Y COMERCIO**

**MÓNICA DE LA RICA ASPIUNZA**  
TÉCNICO PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES OSALAN

## ► DEFINICION

### ➤ TRABAJADOR AUTONOMO:

- «Son trabajadores autónomos las **personas físicas** que realicen de forma habitual, personal, directa, por cuenta propia y fuera del ámbito de dirección y organización de otra persona, una actividad económica o profesional a título lucrativo, den o no ocupación a trabajadores por cuenta ajena.»
- Igualmente se consideran trabajadores autónomos a **los familiares** de las personas definidas anteriormente que no tengan la condición de trabajadores por cuenta ajena, conforme a lo establecido en el Estatuto del Trabajador art. 1.3.e.
- La Unión Europea aporta también su propia definición, considerando trabajador autónomo a cualquier persona que ejerza, en las condiciones previstas por el Derecho nacional, una actividad lucrativa por cuenta propia, incluidos los agricultores y los miembros de profesionales liberales (Dir. 86/613/CEE).

## ► **NORMATIVA**

### ➤ **LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales . Artículo 3.1: Ámbito de aplicación**

- *«Esta Ley y sus normas de desarrollo serán de aplicación tanto en el ámbito de las relaciones laborales reguladas en el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, como en el de las relaciones de carácter administrativo o estatutario del personal al servicio de las Administraciones Públicas, con las peculiaridades que, en este caso, se contemplan en la presente Ley o en sus normas de desarrollo. Ello sin perjuicio del cumplimiento de las obligaciones específicas que se establecen para fabricantes, importadores o suministradores, y de los derechos y obligaciones que puedan derivarse para los trabajadores autónomos...»*

## ► **NORMATIVA**

- **LEY 20/2007, de 11 de julio. del Estatuto del trabajador autónomo.**  
A parte del genérico derecho del trabajador autónomo a su integridad física y a una protección adecuada de su seguridad y salud  
Se recogen:
  - **Artículo 5.b Deber profesional básico:** « Cumplir con las obligaciones en materia de seguridad y salud laborales que la ley o los contratos que tengan suscritos les impongan, así como seguir las normas de carácter colectivo derivadas del lugar de prestación de servicios».
  - **Artículo 8.3. Prevención de riesgos laborales:** « Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades **trabajadores autónomos y trabajadores de otra u otras empresas**, así como cuando los **trabajadores autónomos ejecuten su actividad profesional en los locales o centros de trabajo de las empresas para las que presten servicios**, serán de aplicación para todos ellos los deberes de cooperación, información e instrucción previstos en los apartados 1 y 2 d del artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

## ► **NORMATIVA**

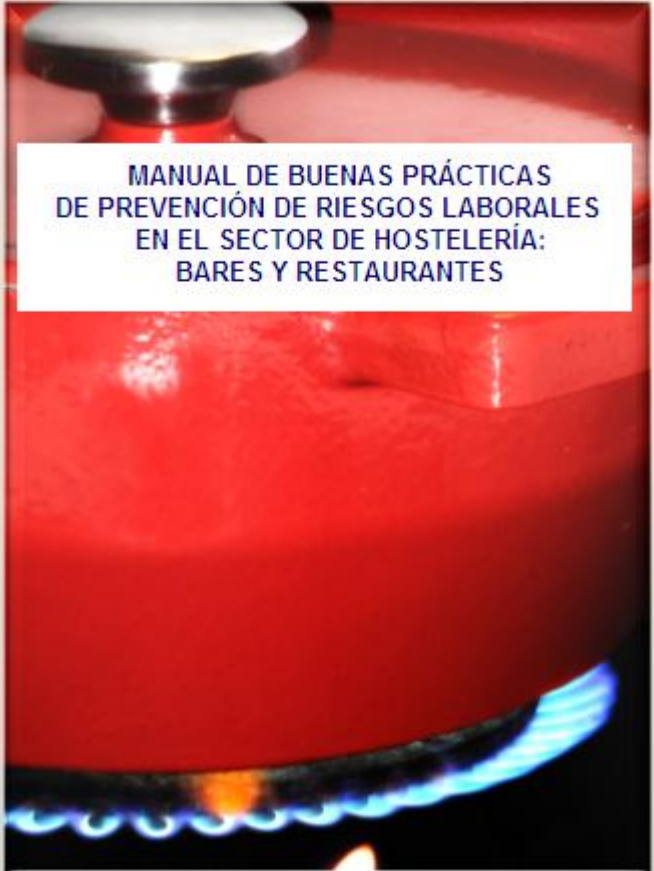
- **RD 1627/1997 de 24 de octubre, Disposiciones mínimas de Seguridad y Salud en las Obras de Construcción**
- **Artículo 2 Definiciones Trabajador autónomo**
- **Artículo 12. Obligaciones de los trabajadores autónomos**

## ► ¿EL TRABAJADOR AUTÓNOMO SUJETO ACTIVO DE LA PRL?

- Trabajadores autónomos sin asalariados que trabajan en solitario en su centro de trabajo. No les es de aplicación la normativa de PRL.
- Trabajadores autónomos con asalariados son **empresarios** y como tal, están afectados totalmente por la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, y reglamentos de desarrollo.
- Resto de autónomos están **afectados parcialmente por la normativa de PRL**, su grado de afección dependerá, en la medida que deban coordinarse con otras empresas y trabajadores autónomos. en cuyo caso es de aplicación el **RD 171/2004, de Coordinación de actividades empresariales** o trabajen en el **sector de la construcción de aplicación el RD 1627/1997.**

- ▶ **OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO. Artículo 18 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales**
  - 1. *«A fin de dar cumplimiento al deber de protección establecido por la presente Ley, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciben todas las informaciones necesarias en relación con:»*
    - ✓ *Los riesgos para la seguridad y salud...*
    - ✓ *Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados...»*





**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS  
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
EN EL SECTOR DE HOSTELERÍA:  
BARES Y RESTAURANTES**



**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS  
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES  
EN EL SECTOR DEL COMERCIO  
AL POR MENOR**





# Índice

## Introducción.

1. Riesgos asociados a las condiciones de los centros de trabajo.
2. Riesgos asociados a las condiciones ambientales.
3. Riesgos ergonómicos.
4. Riesgos asociados a la manipulación de alimentos.
5. Riesgos asociados al uso de productos de limpieza.
6. Riesgos psicosociales.

Publicaciones consultadas.

## Introducción.

1. Riesgos asociados a las condiciones de los centros de trabajo.
2. Riesgos higiénicos.
3. Riesgos ergonómicos.
4. Riesgos psicosociales.

Publicaciones consultadas.

## 1.1. Caídas al mismo nivel

### Factores de riesgo:

- > Suelos sucios o resbaladizos.
- > Suelos en mal estado.
- > Obstáculos en las zonas de paso.
- > Falta de iluminación.



La caída de personas al nivel del suelo es uno de los accidentes más comunes entre el personal de hostelería.

Baldosas rotas, moquetas despegadas, grietas, suelos sucios, con restos de alimentos, grasa o vertidos, así como suelos recién fregados, pueden ser motivo de este tipo de accidentes.

## Recomendaciones:

- > Mantener libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.
- > Depositar los desperdicios en los recipientes dispuestos a tal efecto.
- > Caminar a velocidad moderada, mirando en la misma dirección que se circula.
- > Reparar de manera inmediata los suelos en malas condiciones.
- > Los suelos fregados deberán dejarse bien secos.
- > Evitar los derrames. No obstante, en caso de que ocurran, deberán limpiarse lo más rápido posible.
- > Colocar avisos de precaución o delimitar la zona cuando se esté limpiando.
- > Utilizar calzado adecuado con sujeción segura al pie, suela antideslizante, resistente a penetración y absorción de agua, y en óptimas condiciones.

## 1.2. Caídas a distinto nivel

### Factores de riesgo:

- > Escaleras.
- > Altos o zonas de trabajo elevadas.
- > Almacenamientos elevados.
- > Huecos o aberturas en el suelo.



En el comercio, un elevado número de accidentes se producen por la pérdida de equilibrio cuando el trabajador intenta alcanzar, reponer o almacenar productos situados en zonas elevadas.

## Recomendaciones:

- > No subirse nunca sobre cajas, sillas u otros elementos inestables.
- > No trepar por las estanterías.
- > Para acceder a zonas altas, utilizar el equipo de trabajo adecuado (escaleras de mano, fijas, plataformas de trabajo, ...).
- > Antes de utilizar las escaleras de mano, comprobar que se encuentran en perfecto estado, y que están dotadas de zapatas antideslizantes.
- > Las escaleras se colocarán de manera que se asegure su estabilidad e impida su deslizamiento. Las de tijera dispondrán de limitadores que impidan su apertura intempestiva.
- > No colocar la escalera frente a puertas que puedan ser abiertas inesperadamente y provocar la caída del trabajador que esté sobre ella.
- > No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera. Si fuera necesario, se deberá bajar de la escalera y desplazarla.
- > Si se trata de escaleras fijas, no circular deprisa por ellas. Bajar utilizando todos los peldaños y ayudarse de las barandillas/pasamanos, si disponen de ellos.
- > No trabajar en las proximidades de desniveles.
- > Tapar, proteger y/o señalizar, los huecos y aberturas donde exista riesgo de caída.



## 3.1. Posturas forzadas

### Factores de riesgo:

- > Diseño inadecuado de las zonas de trabajo.
- > Falta de espacio.
- > Labores de limpieza.



En el sector del comercio al por menor, el trabajador, a lo largo de su jornada laboral, adopta posturas inadecuadas que, con el paso del tiempo pueden llegar a originar numerosas lesiones musculoesqueléticas. Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.

## Recomendaciones:

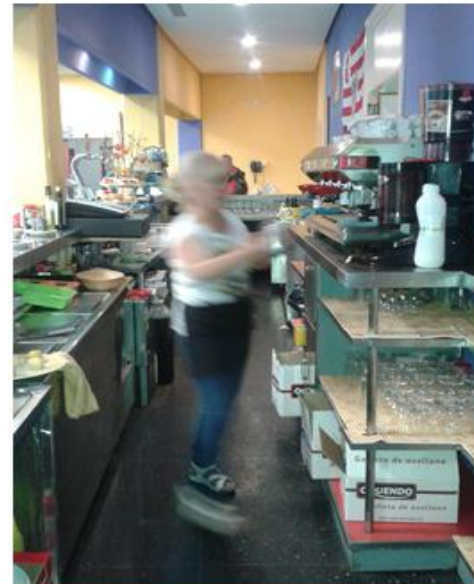
- > Se deberá realizar un diseño adecuado del puesto de trabajo (flexibilidad, luminosidad, adaptación a la tarea y al trabajador).
- > Planificar el trabajo (rotación de trabajadores, establecimiento de pausas, ...).
- > Utilizar herramientas y útiles apropiados al tipo de trabajo a desarrollar.
- > Procurar mantener una actitud corporal correcta: espalda recta.
- > Alternar siempre que se pueda el trabajo de pie/ sentado y sentado/ andando.
- > Durante las pausas, cambiar la posición del cuerpo, efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- > Formar al personal en adopción de la postura correcta para realizar la tarea.



## 6.1. Estrés

### Factores de riesgo:

- > Jornadas largas, turnos prolongados, horarios no convencionales.
- > Ritmo de trabajo intenso.
- > Escasez de personal.
- > Dificultad para conciliar la vida laboral y familiar.



Quando la presión del medio sobrepasa la capacidad de adaptación del trabajador es cuando aparecen los efectos indeseables del estrés: malhumor, irritabilidad, angustia, ansiedad, e incluso enfermedades psicosomáticas, infarto, hipertensión, taquicardia, úlcera gastrointestinal, dolores de espalda,...

## Recomendaciones:

- > Identificar las situaciones y la sintomatología del estrés: problemas gástricos o de digestión, aumento en el consumo de alcohol, tabaco, comida en exceso, pérdida de memoria, irritabilidad, ...
- > Reducir las jornadas de trabajo prolongadas.
- > Solicitar ayuda cuando el trabajo es excesivo.
- > Reforzar turnos en horarios de máxima afluencia de público.
- > Hacer pausas en la jornada laboral.
- > Sentir y pensar positivamente.
- > Comer saludablemente: no saltarse comidas e incluir frutas y verduras.
- > Dormir entre 7 y 8 horas.
- > Hacer ejercicio físico con regularidad.

## 6.3. Violencia /Atraco

### Factores de riesgo:

- > Escasez de plantilla
- > Presión para incrementar la productividad.
- > Trabajar con público (consumidores, clientes conflictivos, ...)
- > Trabajos que implican el intercambio regular de dinero con clientes.
- > Trabajos por la noche hasta muy tarde, ...



La violencia en el lugar de trabajo es toda acción, incidente o comportamiento mediante el cual una persona es agredida, amenazada, humillada o lesionada por un cliente o compañero de trabajo durante el desempeño de su trabajo.

## Recomendaciones:

- > Establecer instrucciones y protocolos de prevención y resolución de conflictos/violencia.
- > Dar a los trabajadores formación específica sobre el manejo y reconocimiento de la violencia.
- > Establecer medidas de seguridad en atracos: instalación de alarmas, retirada periódica de fondos, ...
- > Establecer un registro de incidentes que permita hacer un seguimiento.
- > Establecer el compromiso por parte de la empresa de “no tolerancia” a la violencia en el trabajo.
- > Apoyo psicológico mediante especialistas después de sufrir un atraco o acto violento.

# ESKERRIK ASKO

## Gracias por su atención

