

Proyecto comisionado por el
Ministerio de Salud, Trabajo y
Bienestar del Japón en 2016

Manual formativo de seguridad e higiene para trabajadores no experimentados

>>> Comercial <<<



Desarrollamos con
esmero



(asociación general constituida) Consultoría de
seguridad e higiene laboral del Japón

Prefacio

Los trabajadores no calificados con pocos años de experiencia, tienen un alto índice de accidentes laborales comparado con trabajadores experimentados, debido a que aún no están acostumbrados ni tienen suficiente sensibilidad con el peligro. Por lo que la realización de la formación en seguridad e higiene en el momento de la contratación o cuando se modifique el contenido del trabajo, juega un papel importante, no obstante en las compañías pequeñas y medianas donde el sistema de control de seguridad e higiene no es suficiente, no siempre es suficiente el saber hacer sobre la seguridad e higiene existentes. Este manual contiene un resumen de puntos que hay que tener en cuenta a la hora de impartir lecciones sobre seguridad e higiene para los trabajadores nuevos o trabajadores con pocos años de experiencia (trabajadores no experimentados) en el sector de comercios. Aunque existen varias gamas de comercios, en este manual enfocado al comercio minorista, hemos procurado que sirva para otras áreas de negocio. Así mismo, debido a que este manual está dirigido a las personas con poca experiencia de seguridad e higiene en el trabajo, hemos elaborado un manual con más fotos e ilustraciones para que se entienda mejor. Para la elaboración de este manual, nos han ayudado los responsables de varias áreas de trabajo aportando información sobre seguridad e higiene del lugar de trabajo y facilitándonos acceso a documentos importantes, por lo que queremos dar un sincero agradecimiento por su colaboración. Esperamos que este manual sirva para mucha gente y que sea utilizado para la formación en seguridad e higiene más eficiente, con el objeto de prevención de accidentes laborales para los “trabajadores no experimentados” en el área de comercio.

Febrero de 2017

Comité de elaboración del Manual formativo de
seguridad e higiene para trabajadores no experimentados

Tomoho Shintaku Presidente del comité

Índice

Cómo usar este manual

Primero; Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados (para los responsables)

I	Necesidad de formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados	
1	El porcentaje de accidentes en el área comercial supone una buena parte del total ...	2
2	Alto índice de accidentes en los trabajadores no experimentados	3
3	Detalle sobre accidentes laborales en el área de comercio minorista	6
4	Prevenir accidentes laborales por la formación sobre seguridad e higiene	8
II	Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados	
1	Hacer entender que en el lugar de trabajo existen varios peligros	18
2	Hacer dar cuenta del peligro pensando en “puede que...”	33
3	Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1)	35
~	Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades	
4	Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte 2)	51
~	Entre todos realizar trabajos seguros para mantener el área de trabajo seguro	
5	Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 3)	60
~	Aprender cómo actuar cuando ocurre una situación anormal o un accidente laboral	
III	Casos de referencia para trabajos seguros	
1	Ejemplos para el trabajo seguro	62
2	Atención a los clientes	69
3	Uso seguro de paletas con rodillos (roll boz pallette)	74
IV	Obtener información sobre seguridad e higiene laboral	75

Segundo Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)

Clave 1	¡Existen varios peligros en el lugar de trabajo!	78
Clave 2	¡Darse cuenta del peligro con “puede que...”!	81
Clave 3	¡El trabajo seguro comienza con la vestimenta correcta!	83
Clave 4	¡Acatar los pasos de trabajo establecidos!	85
Clave 5	¡Cuidar la seguridad a través de 4 S y 5 S! ..	86
Clave 6	¡Hacer que el lugar de trabajo sea seguro por práctica conjunta de trabajos seguros!	87
Clave 7	¡Cuando se produce situación anormal o accidente laboral!	98

Cómo usar este manual

Este manual recoge las claves a tener en cuenta, comunes para muchas actividades comerciales sobre la educación de seguridad e higiene con el fin de prevenir accidentes laborales de trabajadores no experimentados. Utilice este manual como se indica abajo;

Primero; Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados (para los responsables)

- (1) Se resumen aquí los puntos claves a tener en cuenta por los responsables, a la hora de formar a los trabajadores no experimentados en seguridad e higiene, para que la formación sea más eficiente.
- (2) Puede encontrar el resumen de puntos a tener en cuenta y actividades a realizar a través de educación de seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados.
- (3) Para la formación se utiliza "Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)" .

Segundo ; Formación de seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados (para los maestros)

- (1) Aquí se encuentran ejemplos de referencia para los maestros a la hora de impartir formación sobre seguridad e higiene, a través de documentos de power point ofrecidos por separado. Utilice como datos de referencia a la hora de formar.
 - (2) En las compañías medianas y pequeñas, es difícil tomar tiempo suficiente para la formación en seguridad e higiene, por lo que en muchas compañías se toman sólo una o dos horas de entrenamiento. Los documentos que ofrecemos separadamente cubre la necesidad de estas compañías.
- (Nota) Documentos ofrecidos separadamente: Se obtienen a través de la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón.

Primero; Formación sobre seguridad e higiene
para los trabajadores no experimentados
(para los responsables)

I Necesidad de formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

1 El porcentaje de accidentes en el área comercial supone una buena parte del total

<Accidentes laborales en el sector de servicio>

- ◆ Los accidentes laborales en el sector servicios suponen el 45%, cerca del mitad del total.
- ◆ Del cual, el área de comercio ocupa 33% siendo más alto, por lo que se requiere sobre todo medidas de prevención de accidentes laborales.

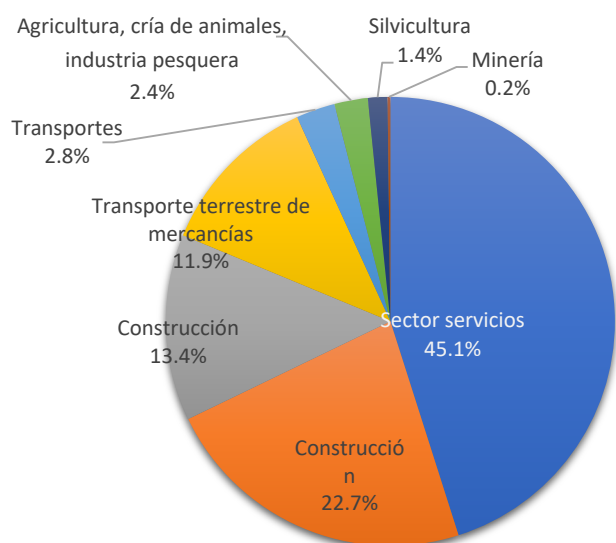
(1) Se requieren medidas de prevención de accidentes laborales para comercio minorista y mayorista, entre otros negocios.

Al observar los accidentes de 2015 por sectores, el sector servicios ocupa casi la mitad y existe una alta necesidad de medidas de prevención de accidentes laborales en ése sector.

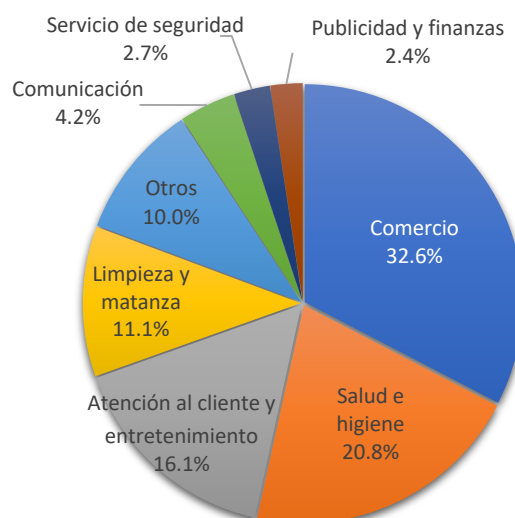
El sector servicios se extiende en una amplia gama de industrias, sin embargo al observar el desglose, el sector de comercio es donde se generan más accidentes laborales.

Así mismo, al observar el detalle en el sector de comercio, el comercio minorista ocupa 76% siendo la mayoría y como segundo lugar el comercio mayorista ocupa 14%. Así mismo, al observar la transición de número de accidentes en el minorista y mayorista, se puede ver un leve aumento.

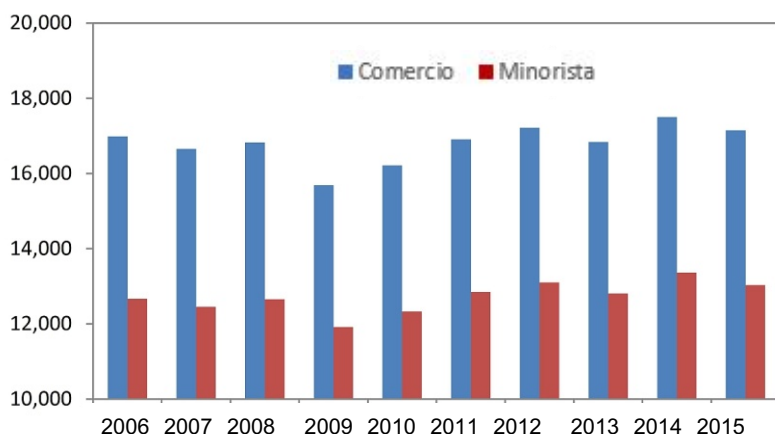
Porcentaje de accidentes por sector (2015)



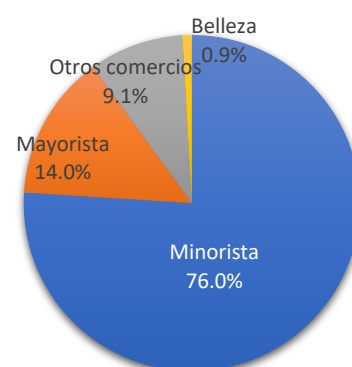
Porcentaje de accidentes laborales en el sector servicios (2015)



Transición de accidentes laborales en el sector de comercio



Desglose de accidentes laborales en el sector de comercio (2015)



Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón (2015)

2 Alto índice de accidentes en los trabajadores no experimentados

<Accidentes laborales de trabajadores no experimentados en el sector de comercio>

- ◆ Está aumentando el porcentaje de accidentes con muertes o lesiones (más de 4 días de baja laboral) de trabajadores con menos de 3 años de experiencia en el sector de comercio.
- ◆ Según los años de experiencia laboral, accidentes de trabajadores con menos de 3 años de experiencia ocupan más de 40%.

(1) Aumenta el número de accidentes en los trabajadores con pocos años de experiencia (trabajadores no experimentados)

En el sector de comercio, los trabajadores con contrato temporal suponen una buena parte, por lo que ocurren muchos accidentes entre los trabajadores con pocos años de experiencia.

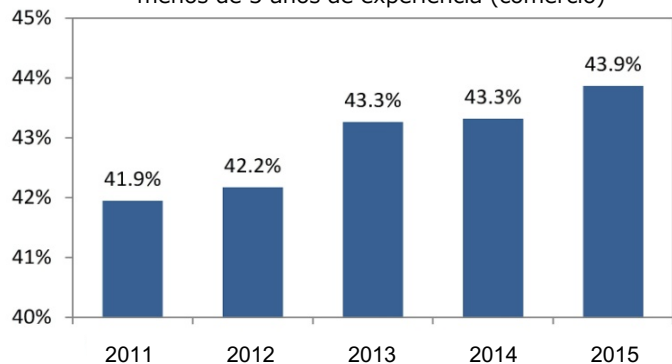
Al observar el porcentaje de accidentes por trabajadores con menos de 3 años de experiencia, se ve la tendencia al alza y se teme que continúe aumentando en el futuro.

Al observar los accidentes laborales en 2015 según los años de experiencia de trabajadores, accidentes por trabajadores con menos de 1 año de experiencia ocupa 24% del total, y con menos de 3 años de experiencia ocupa 44%.

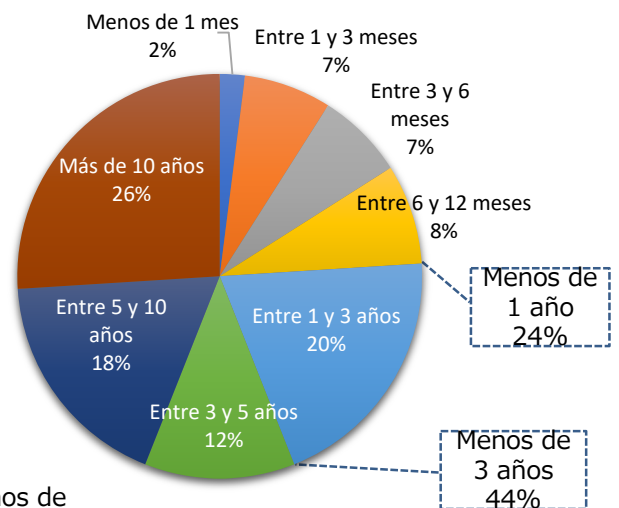
Al observar detalladamente el porcentaje de accidentes laborales por trabajadores con menos de 3 años de experiencia, se nota una tendencia al alza en el sector de comercio y comercio minorista, igual que en todas las industrias.

Se requieren medidas de prevención de accidentes laborales para los trabajadores que lleven poco tiempo desde su contratación.

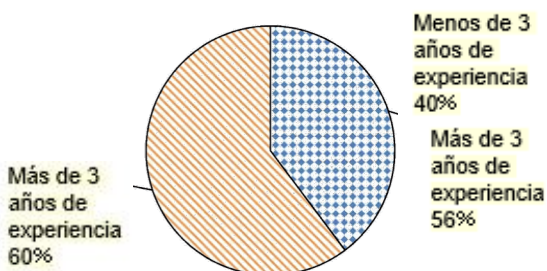
Transición de porcentaje de accidentes en los trabajadores con menos de 3 años de experiencia (comercio)



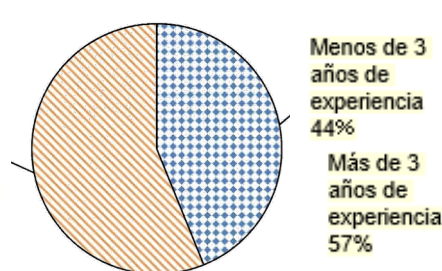
Muertes y heridos según años de experiencia 2015 (comercio)



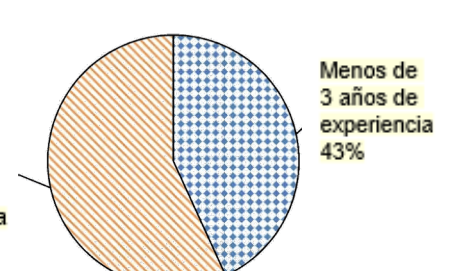
Porcentaje según años de experiencia (todas las industrias)



Porcentaje según años de experiencia (comercio)



Porcentaje según años de experiencia (minorista)

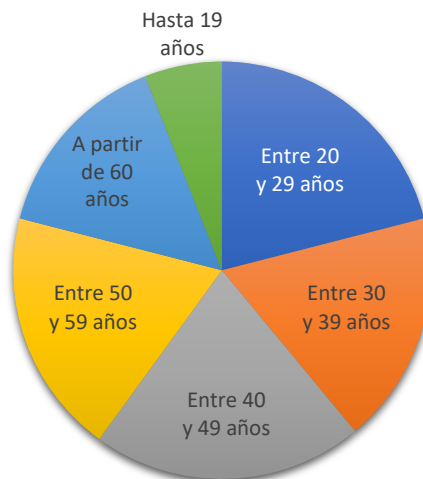


(2) Desglose de accidentes laborales en trabajadores no experimentados

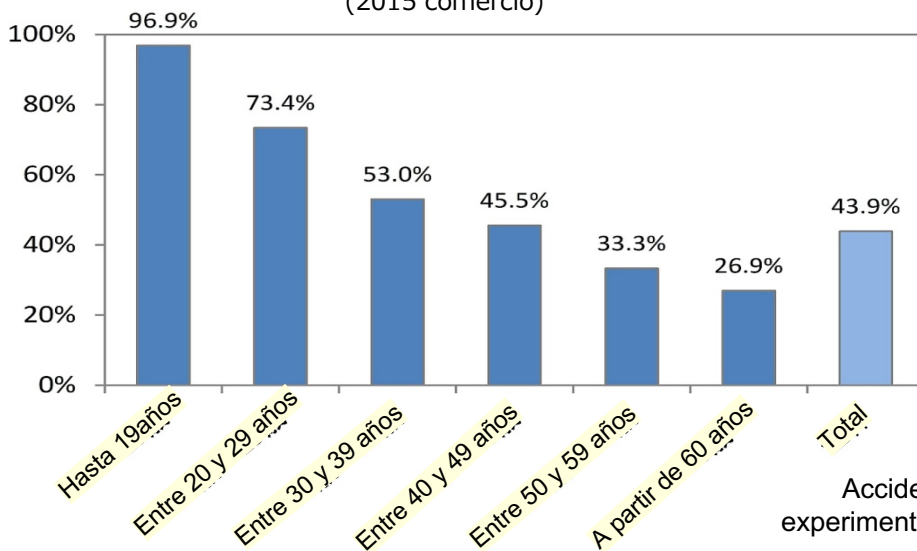
<Desglose por edad>

Al observar por franja de edad el porcentaje de accidentes laborales en el sector de comercio, los accidentes en los trabajadores veinteañeros ocupan el 21% siendo la mayoría. Así mismo, al observar el porcentaje de heridos y muertes en los trabajadores no experimentados según la franja de edad, entre 20 y 29 años unos 70% de accidentes fueron en trabajadores no experimentados.

Accidentes laborales en trabajadores no experimentados por edad (2015 comercio)



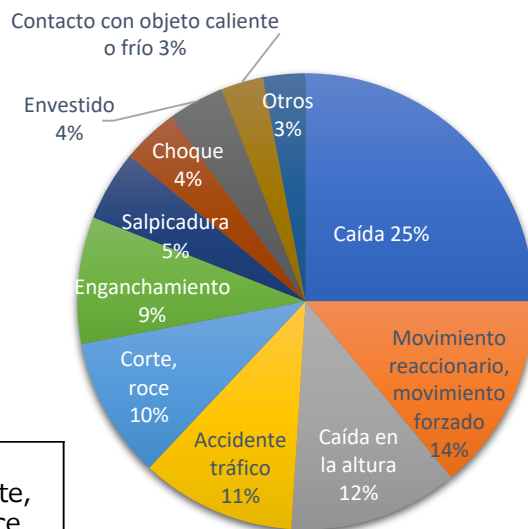
Porcentaje de trabajadores no experimentados en los accidentes de heridas y muertes según la edad (2015 comercio)



<desglose por tipo de accidente>

Al observar los accidentes laborales en el sector de comercio según el tipo de accidente, la caída ocupa el 25% siendo el accidente más frecuente, y después vienen por movimiento reaccionario, postura forzada (dolor de cadera), caídas.

Accidentes en trabajadores no experimentados según tipo de accidente (comercio)



Porcentaje de trabajadores no experimentados en los accidentes de heridas o muerte (por tipo de accidente)

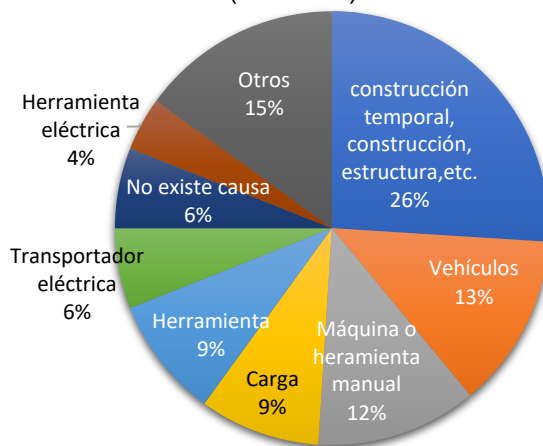
Total	Caída	Movimiento reaccionario, movimiento forzado	Caída desde altura	Accidente tráfico	Corte, roce
43.9%	36.1%	47.9%	40.0%	46.5%	56.5%

Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón (2014)

<Por causa>

Al observar los accidentes laborales en los trabajadores no experimentados en el sector de comercio según la causa, los accidentes provocados por "construcción temporal, construcción, estructura, etc." ocupan el 26% siendo la mayoría. Ejemplo de esta causa son la caída en suelo liso o escaleras dentro del edificio. Y en el segundo lugar sitúa "vehículo", es decir accidentes en coches y camiones. En el tercer lugar se sitúa "máquinas manuales, herramientas", es decir por ejemplo dolor de cadera mientras se empuja un carrito o paleta.

Accidentes de herida o muerte en los trabajadores no experimentados según causa (comercio)



Accidentes de herida o muerte en los trabajadores no experimentados (según la causa (clasificación media))

Total	Construcción temporal, construcción, estructura, etc.	Vehículo	Máquinas manuales, herramientas	Carga	Herramientas
41.7%	37.9%	45.7%	51.7%	47.3%	44.3%

(referencia)

Documento: Estudiado por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón (2015)

<Transición de accidentes en los trabajadores subcontractados (manufactura)>

	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Heridas y muertes (personas)	217	227	210	254	311	311

< Transición de accidentes en los trabajadores extranjeros (todos los sectores)>

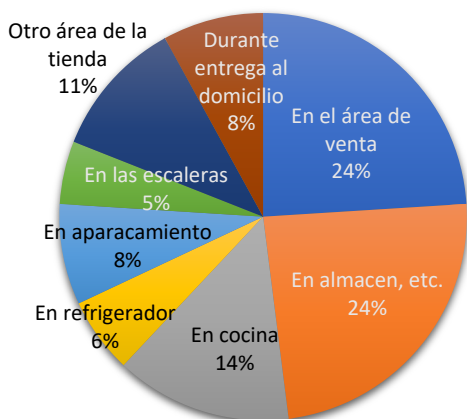
	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Heridas y muertes (personas)	1.265	1.239	1.292	1.548	1.732	2.005

Documento: Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón (2015)
Análisis de situación de accidentes laborales, etc.)

3 Detalle sobre accidentes laborales en el sector de comercio minorista

- ◆ En (1) se explica el resultado del análisis sobre accidentes de caídas, lo que es más frecuente en el comercio minorista, es resultado de un análisis por parte de una oficina de trabajo de reporte de muerte, heridas y enfermedades en 2013.
- ◆ En (2) se muestra el resultado del análisis minucioso sobre accidentes laborales en todas las tiendas de una cadena de supermercado, los datos fueron recogidos por entrevistas.

(1) Detalle de accidentes laborales en el sector de comercio minorista

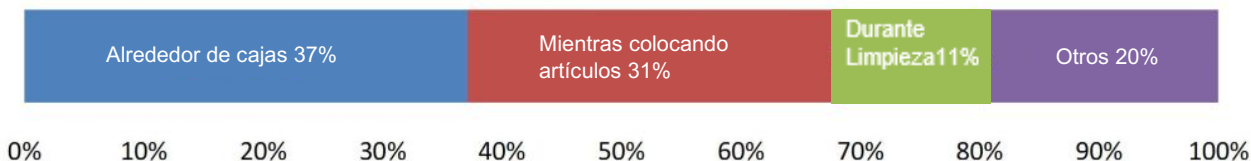


Al analizar los 695 casos de accidentes en el sector de comercio minorista en 2013, "Accidentes por caída" ocupa alrededor de 30% siendo la mayoría. Analizamos estos accidentes por caída según el lugar de accidente (gráfico circular mostrado izquierda). Accidentes producidos en almacén, cocina o refrigerador ocupan 44% del total.

El gráfico de barras horizontales mostrado abajo, es estudio minucioso de accidentes en cada lugar.

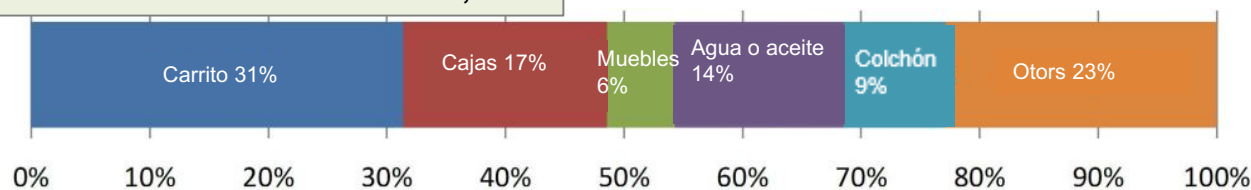
Se requieren contramedidas para la seguridad, teniendo en cuenta las características de los accidentes, y sobre todo el orden y organización son importantes.

① Accidentes de caída en la tienda (lugar de caída)



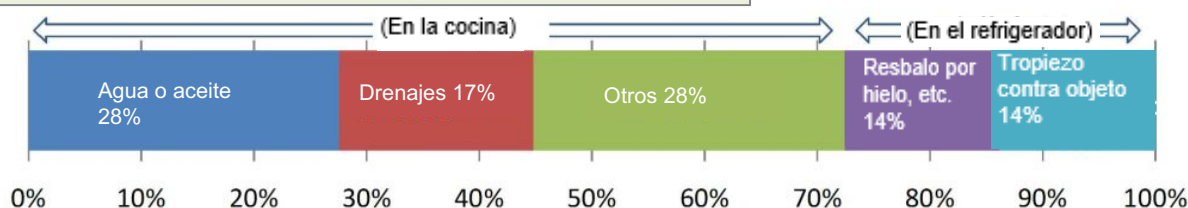
- Caída por tropezar con caja, encimera, cesta de compra, caja de cartón, contenedor plegable, cable eléctrica, etc.
- Caída al trasladar artículos a exponer, al trabajar encima de silla, al trasladar muebles.
- Caída al tropezar con un acaja en el suelo cuando tenía prisa al atender a clientes.

② Accidentes de caída en almacén, etc.



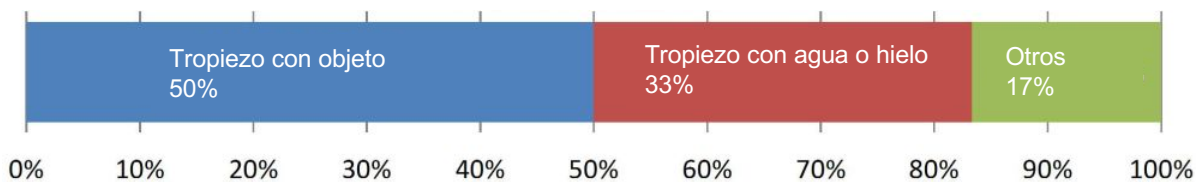
- Caída al tropezar con carrito, carrito de equipaje, carros rollones, caja de cartón, espuma de poliestireno, contenedor, etc.
- Caída al resbalarse con el agua, aceite, detergente o colchón.

③ Accidentes por caída en cocina o refrigerador



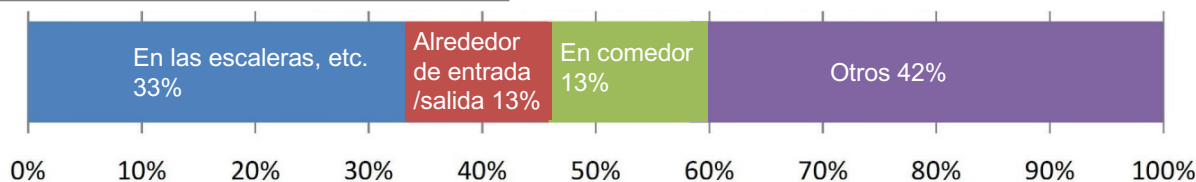
- De los accidentes de resbalón en la cocina, hay casos de resbalón por agua, aceite o detergente y de tapa (rejillas) del agujero de desagüe.
- De los accidentes en el refrigerador, aunque muchos son de resbalón por hielo, etc., también es frecuente caída al chocar contra cajas o carritos.

④ Accidentes por caída en aparcamiento



- Caída al tropezarse con un bolardo, cadena para prohibir el paso o escaleras
- Caída al resbalarse con agua o nieve

⑤ Otras caídas dentro de tienda



- También ocurren frecuentemente accidentes de caída en las escaleras para trabajadores.

(2) Detalle de accidentes laborales en supermercados de alimentos

Resultado del análisis sobre accidentes laborales generados en un supermercado.

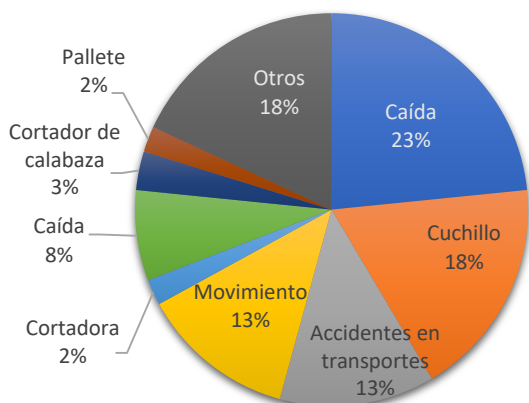
① Por causas

La causa mayoritaria es "caída" por resbalamiento o tropiezo, y en segundo lugar "Herida por corte de cuchillo". Aunque los accidentes sufridos durante el viaje al lugar del trabajo no son considerados como accidentes laborales, hay muchas compañías que realizan medidas de prevención de accidentes tráfico.

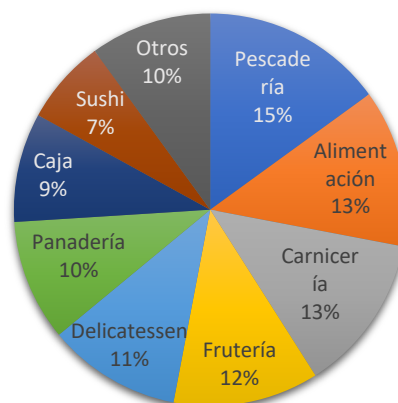
② Detalle por departamento

Por departamentos, la pescadería es donde se generan más accidentes, sin embargo en todos los sectores se generan cierto número de accidentes, por lo que se precisan medidas de seguridad adecuadas para cada caso.

<① Por causa de accidente>



<② Por sector de accidente>



4 Prevenir accidentes laborales por la formación sobre seguridad e higiene

(1) Sobre todo para los trabajadores no experimentados es necesaria la formación sobre seguridad e higiene

A Prevenir a través de la formación sobre seguridad e higiene los accidentes laborales ¿Por qué es necesaria la formación sobre seguridad e higiene?

En el lugar de trabajo existen varios peligros, por lo que aún siguen ocurriendo numerosos accidentes laborales.

Para prevenir estos accidentes, lo básico es eliminar siguientes dos causas.

- ① Eliminar “**Condiciones no seguras**” como por ejemplo, de las instalaciones.
- ② Eliminar “**Acciones humanas no seguras**” de trabajadores, etc.

※ **Condiciones no seguras** . . . Es decir las máquinas u objetos en el lugar de trabajo que están en una situación en la que se puede producir un accidente, o se están generando situaciones que puedan producir causas de accidentes. Eje. : “Las máquinas en movimiento no rodeadas con cerco”, “No existe barandilla mientras que se está trabajando en la altura”, “Las cosas están amontonadas de una manera que puede producirse una caída”, “No se está vestido de manera adecuada”., etc.

※ **Acciones humanas no seguras** . . . Se refiere a las acciones que intencionadamente molesten a los mismos trabajadores o personal relacionado. Incluyen los siguientes actos que con el objetivo de ahorrar el tiempo y coste, causa el peligro de accidente. Así mismo, cuando un acto del mismo trabajador produce un desenlace inesperado, se lo considera como “Human Error (Error humano)” que también es necesario tomar contramedidas.

Eje. : Las acciones no meditadas fundamentadas en acostumbramiento y demasiada confianza en si mismo (-Los actos resultantes de pensamientos como “Con esto no va a pasar nada”, “Qué prezeza”, “Por que todo el mundo lo hace”. -“Llevo varios años haciéndolo”, “No puede ser que yo tenga accidente”)

Por lo tanto, bajo la Ley de seguridad e higiene se obliga a las compañías realizar la formación en la seguridad e higiene a los trabajadores a la hora de ser empleados.

Los trabajadores que no están acostumbrados a la operación en el lugar de trabajo, no son muy conscientes del peligro ni tienen costumbre de trabajar de manera segura. Por lo que tiene un alto índice de sufrir accidentes laborales.

“Formación sobre seguridad e higiene para trabajadores no experimentados” es para que los trabajadores que no son capaces aún de evitar peligros y realizar trabajos seguros, entiendan y aprendan cómo evitar peligros en el lugar de trabajo y operar de manera segura.

B Contenido de la formación sobre seguridad e higiene

¿Qué es lo que se debe enseñar durante la formación sobre seguridad e higiene a los trabajadores no experimentados? Según la Ley de seguridad e higiene, es obligatorio, como en la lista (referencial) de la siguiente página, realizar la formación a la hora de ser empleado.

Para realizar una formación eficaz a la hora de ser empleado o después, es necesario practicar la formación según lo indicado en “Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados”. Así mismo, los detalles de cada capítulo, se explican en “II Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados” que encontrará a partir de la página 18.

(Referencia)

[Ítems de formación al empleado establecidos por la Ley] (Regla de seguridad e higiene laboral artículo 35)

- ① Acerca del conocimiento sobre la peligrosidad de las máquinas y materiales y sus manejos.
- ② Acerca de conocimiento sobre la función de dispositivos de seguridad y anti-sustancias nocivas y sus manejos.
- ③ Acerca de pasos de trabajo.
- ④ Acerca de chequeo del inicio de trabajo.
- ⑤ Acerca de la causa y prevención de las enfermedades que puedan ocurrir durante la operación.
- ⑥ Acerca de clasificación, orden y mantenimiento de la higiene.
- ⑦ Acerca de los primeros auxilios y evacuación en caso de accidente.
- ⑧ Aparte de los puntos mencionados arriba, otros puntos necesarios para la seguridad e higiene durante la operación.

Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

- ① **Hacer entender que en el lugar de trabajo existen varios peligros** . . . P18
- ② **Hacer dar cuenta del peligro pensando “puede que...”** . . . P33
- ③ **Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1)** . . . P35

Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades

- Uso de uniforme de trabajo adecuado
- Acatamiento de los pasos de trabajo
- Acatamiento de 4 S y 5 S
- Actividades de “casi fallo”
- Formación para la detección de peligros (KYT)
- Evaluación de riesgo
- Visualización de peligro

- ④ **Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte 2)** . . . P51

Hacer entender lo básico de trabajos seguros

- Prevenir accidentes de “caídas desde altura”
- Puntos claves de prevención de “dolor de cadera”
- Puntos claves de prevención de accidentes de “caídas”
- Puntos claves de prevención de accidentes de “cortes y roces”
- Puntos claves de prevención de accidentes de “aplastamiento y enganchamiento”
- Puntos claves de prevención de accidentes de “insolación”

- ⑤ **Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 3)** . . . P60

Enseñar cómo se tiene que actuar a la hora de situación anormal o accidente laboral

- Cómo se actúa a la hora de situación anormal
- Cómo se actúa a la hora de accidente laboral

(2) Es necesario repetir la formación sobre seguridad e higiene

- Repetir hasta que se acostumbre

La costumbre de la seguridad no sirve sólo como conocimiento, sino hay que llevarlo a cabo. Por lo que, a la hora de emplear nuevos trabajadores, mientras que no se acostumbren debidamente, hay que repetir la formación sobre seguridad e higiene en el tipo de trabajo que realice, para que se acostumbren a ello.

- Acostumbramiento es repetir

Es decir, con tan sólo una formación, no es fácil acostumbrarse a operar seguro. Por lo que después de emplear, por ejemplo se debería realizar formación al cabo de 1 semana, 1 mes, 3 meses, 6 meses, 1 año...

Y es preciso también chequear el nivel de entendimiento. Abajo se muestra una hoja de chequeo que se utiliza en los lugares de trabajo.

Hoja de chequeo (muestra) para asegurar el entendimiento de la formación sobre seguridad e higiene

【Lista de chequeo sobre el aprendizaje de la operación】 Carnicería

Licencias imprescindibles (5S Control de posición fijo)

*Asegurar el estado de avance cada 3 meses.

Ítems de chequeo		Sí (mismo trabajador)	Sí (jefe de sección)	Chequeo a la hora de entrevistar (comentario)
Si limpia los pasillos del piso de ventas desde una misma dirección tal como se indica en el manual.				
Si guarda los utensilios en su lugar después de trabajar.				
Si limpia los cuchillos fijándolos en el lugar destinado (al lado de fregadero).				
Si lava los manteles separando por colores y con los detergentes designados.				
Si limpia las esquinas también cuando limpia la refrigeradora y el suelo del área de trabajo.				
Si limpia hasta el cubo de reunión de tuberías a la hora de limpiar la refrigeradora y el suelo del área de trabajo.				
Si las cajas de cartón son dobladas para evitar su derrumbe antes de ser amontonadas en el lugar designado.				
Si prepara la siguiente bolsa cuando saca bolsa de basura.				
Si utiliza paño a la hora de limpiar.				
Si puede limpiar la tabla de cortar tal como indica la regla.				
Si a la hora de lavar el fregadero también lava el soporte para basuras, la tapa y sus accesorios.				
Si limpia paletas (utensilios) después de sumergir en agua caliente.				
Si rellena los envases de detergentes correctos.				
Si puede limpiar cortador de carne y sus piezas según indica la regla.				
Administración de materiales	Si está acatando "first-in first-out"			
	Si dejan las bandejas dadas la vuelta, para que no entre polvo.			
	Si almacena en lugar fijo (para evitar amontonamiento excesivo).			

*Tras realizar el propio trabajador un autochequeo, será revisado por jefe de la sección.

Nombre: _____ Día de empleo: día mes año

Chequeado en: día mes año

Hoja de chequeo (muestra) para asegurar el entendimiento de la formación sobre seguridad e higiene

<Test de nivel de entendimiento de la formación sobre seguridad e higiene a la hora de ser empleado (historial de formación)>

Nombre y apellido : _____.

Fecha : día mes año _____.

Chequeado por : _____.

Test de entendimiento

■ **Pregunta 1** Elija y escriba de entre las opciones en el de abajo una frase para () .

Hay cuatro fases (① ⇒ ② ⇒ ③ ⇒ ④) para producirse accidente laboral.

① () : Se trata de objetos como equipos, máquinas o herramientas que pueden ser causa de accidente laboral al tener contacto con el trabajador.

En inglés se lo denominan como "hazard". El primer paso para la seguridad es conocer los objetos que pueden ser causa de accidentes.

Eje. : Freidora, cortadora de carne, cuchillo, objetos pesados

② () : Se refiere al estado en que por culpa de ① puede producir accidente humano. En inglés se o denominan como "risk". Eje. : Trabajo de freír, limpieza de cuchillo, lavado de cuchillo, moverse encima del suelo salpicado de aceite, traslado de objetos pesados.

③ () : Se refiere a la situación en la que al tener contacto con ①, se queda asustado.

Eje. : Salpica aceite mientras que fríe, está a punto de ser enganchado con maquinaria rodante, se cae cuchillo, se resbala y se cae.

④ () : Se refiere a cuando hay contacto entre ① y el trabajador y se lesiona el trabajador. Puede causar la muerte. Eje. : Cortar dedo al tener contacto con cuchillo en movimiento, tener lesión al caerse, sufrir dolor de cadera al levantar objeto pesado, etc.

Peligro

Causa del peligro

Accidente laboral

Accidente

■ **Pregunta 2** Elija y escriba de entre las opciones en el de abajo una frase para () .

Para evitar accidentes de trabajadores, es imprescindible evitar objetos de peligro. Es sumamente importante acatar los siguientes 10 comportamientos para la seguridad.

- ① () · ¡Acatar () · () !
- ② Tirar cosas innecesarias () , dejar en un sitio fijo, ¡acatar () !
- ③ En casos de anormalidad o problema 「 () 」 「 () 」 「 () 」
- ④ ¡Para herramientas utilizar () !
- ⑤ ¡No meter () en () cuando el objeto está en movimiento ! ¡Parar la máquina sin falta cuando se está limpiando!
- ⑥ ¡Trabajar con () seguro e higiénico y asignado!
- ⑦ ¡Tener cuidado con el manejo de () !
- ⑧ ¡Realizar sin falta () antes de trabajar con la máquina!
- ⑨ ¡Trabajar consciente del peligro y acatar 「 () 」 !
- ⑩ ¡Reconocer el peligro como () !

• Esperar • Reglas • Trabajo estándar • Peligro • Ordenar • Parar • Puede que...
 • Correctamente • Llamar • Clasificación y orden • de ninguna manera •
 Vestimenta • Reglas • Objetos pesados • Manos • Chequeo

La respuesta se encuentra en la página 14

Para la primera semana después de empleo (1 semana)

Hoja de auto-chequeo de trabajo seguro A

Lugar de trabajo _____

Firma de trabajador _____

Fecha de empleo _____ día _____ mes _____ año _____

Fecha de chequeo _____ día _____ mes _____ año _____

Signos de chequeo **【O:OK/ sin problema】** **【Δ:Crítico/ tiene pequeño problema】** **【×:NG/ tiene problema】** (No aplica:-)

Ítem de chequeo	Auto chequeo
	Marcar con O, Δ o ×
1 ¿Se viste uniforme y ropa de seguridad tal como se indica en la regla?	
2 ¿Ha aprendido los pasos de trabajo indicados y los sigue correctamente?	
3 ¿Está trabajando con posturas y movimientos forzados?	
4 ¿Ha hecho limpieza con maquinarias en funcionamiento?	
5 ¿Ha entendido sobre la peligrosidad y nocividad de las máquinas, herramientas y materiales que se manejan?	
6 ¿Ha entendido acerca de la peligrosidad y prohibiciones de la tarea y lugar de trabajo?	
7 ¿Ha aprendido de memoria las 3 reglas principales (parar, llamar y esperar) en caso de avería de máquina?	
8 ¿Existe alguna operación que por falta de práctica no pueda desempeñar?	
9 ¿Deposita las herramientas y artículos en un lugar fijo (no los deja provisionalmente en un lugar no indicado)?	
10 ¿Sabe a quién puede preguntar cuando tiene algún duda durante el trabajo?	

11 Escriba un problema o duda que tiene Ud. durante el trabajo.

(.....)
 (.....)

12 Escriba sobre los momentos de susto (situación en la que se sintió peligro) durante un trabajo.

(.....)
 (.....)

«Espacio para rellenar por el responsable» Cuando el resultado de chequeo es Δ o ×, revise el contenido y causa, y describa la situación y contramedida.

.....

Aprobado	Revisado	Elaborado

【Seguimiento en el tercer mes de empleo】

Para [primer mes]
[tercer mes] después
de empleo

Hoja de auto-chequeo de trabajo seguro A

Lugar de trabajo _____

Firma de trabajador _____

Fecha de empleo día mes año Fecha de chequeo día mes año

Signos de chequeo【O:OK/ sin problema】【△:Crítico/ tiene pequeño problema】【×:NG/ tiene problema】(No aplica:-)

Ítem de chequeo		Auto chequeo
		Marcar con O, △ o ×
1	Me visto de uniforme y ropa de seguridad tal como se indica en las reglas.	
2	¿Existe algún trabajo que se tenga que hacer con postura o y movimiento forzados?	
3	Trabajo siguiendo los pasos indicados.	
4	Nunca he limpiado con la maquinaria en funcionamiento “aunque sea una limpieza sencilla”.	
5	Nunca he activado la máquina sin la cubierta de seguridad.	
6	Entiendo también los pasos fuera del trabajo estándar, tales como la preparación o limpieza.	
7	Trabajo teniendo la cuenta las indicaciones de peligro y avisos en el lugar de trabajo.	
8	No tengo problema especial con las condiciones de trabajo (temperatura, ruido, aire u olor).	
9	Tengo clasificadas y ordenadas las cosas de alrededor.	
10	No tengo dolor o molestia de cadera, manos o pies cuya causa sea “probablemente el trabajo”.	
11	Duermo suficientes horas y no tengo la sensación de cansancio.	
12	Puedo preguntar cuando quiera preguntas o dudas sobre las tareas y el lugar de trabajo.	
13	Conozco las reglas sobre cómo avisar en caso de heridas o accidentes.	

14 Escriba cualquier duda o problema relacionados con el trabajo.

(.....)
(.....)

15 ¿Ha sentido alguna vez susto en el trabajo?
Así mismo si ha visto Ud. alguna vez operaciones temerarias de otros trabajadores, por favor escriba abajo.

(.....)
(.....)

«Espacio para rellenar por el responsable» Cuando el resultado de chequeo es △ o ×, revise el contenido y causa, y describa la situación y contramedida.

.....
.....
.....

Aprobado	Revisado	Elaborado

【Seguimiento en el tercer mes de empleo】

(3) Puntos a tener en cuenta en la formación de seguridad e higiene

Ya que los trabajadores sujetos a la formación sobre seguridad e higiene, no están acostumbrados al trabajo, hay que enseñarles sin usar términos difíciles. Así mismo tienen que enseñarles de manera entendible y para que haya una comunicación recíproca.



Puntos claves a la hora de formación

① Ponerse en el lugar de trabajadores

Lo más importante a la hora de la formación, es que los trabajadores entiendan y lleven a la práctica el contenido de la lección.

Por lo que es importante avanzar confirmando el nivel de entendimiento, considerando el nivel y ritmo del aprendizaje.

② Enseñar de manera concreta

Por ejemplo, explicar usando palabras como "correctamente" o "cuidadosamente", no explica bien el detalle del manejo. Por lo que en vez de explicar diciendo "mezclar bien" decir "mezclar hasta que obtenga el tono homogéneo", y en vez de "sujetar cuidadosamente", explicar "aguantar con ambas manos la parte inferior de la caja". También es eficiente enseñar muestras y fotos.

③ Explicar el motivo

Si no se explica el "motivo" no sabrán por qué tiene que hacer esa operación, y no se le quedará en la memoria del trabajador. Hay que orientar a los trabajadores explicándoles no solamente "las cosas que se deba hacer y las cosas que no se deban hacer", sino también "el motivo de tener que hacerlo o de no tener que hacerlo", para que los trabajadores puedan actuar de manera correcta.

④ Enseñar en el orden correcto

Hay que pensar bien el orden de la explicación para que los trabajadores puedan asimilar mejor la información, por ejemplo empezando con los temas más sencillos, gradualmente se enseñan cosas más difíciles, o primero explicar de manera global y después se va explicando por casos.

⑤ Aprovechar los organismos de especialistas

No es fácil enseñar cosas técnicas de manera organizada y eficaz. Se recomienda contar con el apoyo de organizaciones especializadas, consultorías en la seguridad laboral y de higiene laboral, para dar una formación práctica y eficiente.

Respuestas 1 : ①Causa del peligro ②Peligro ③ Accidente ④Accidente laboral

Respuesta 2 : ①Trabajo estándar, reglas, reglas ② Clasificación y orden ③Parar, llamar y esperar ④Correctamente ⑤Manos, de ninguna manera ⑥Vestimenta ⑦Objetos pesados

⑧Chequeo ⑨Puede que ⑩Peligro

(4) Formación sobre seguridad e higiene considerando el tipo de contrato, etc.

De la formación sobre seguridad e higiene a la hora de empleo, es necesario realizar para todos los trabajadores no experimentados sin importar el tipo de contrato (indefinido o temporal), edad o sexo. No obstante, para que la formación surta más efecto, es deseable tener en cuenta el tipo de contrato, etc.

<Puntos en común>

- ◆ En caso de que los trabajadores con contrato indefinido y temporal estén trabajando juntos, es importante que exista una buena comunicación para evitar accidentes. Sobre todo es deseable tratar que los trabajadores subcontratados no se sientan solos en el lugar de trabajo.
- ◆ Para que exista una buena comunicación, los trabajadores con contrato indefinido y temporal deberían participar conjuntamente en las actividades y reuniones de seguridad e higiene.
- ◆ Es importante ponerse de acuerdo entre trabajadores en los trabajos conjuntos tales como chequeo y limpieza, para que no haya desequilibrio entre los tratos.
- ◆ Es importante practicar el manejo de dispositivo de paro de emergencia de las maquinarias, para que puedan reaccionar correctamente a la hora de emergencia.

① Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores subcontratados (compañía de outsourcing que emplea trabajador)

- ◆ A la hora de contratar un trabajador subcontratado, es necesario darle formación.
- ◆ Cuando cambia la compañía en donde trabaja, es necesario realizar la formación asignada a la hora de cambio de trabajo.

(Puntos a tener en cuenta)

- ◆ Hay que tener en cuenta el contenido de los trabajos en la compañía donde trabaja, y formar sobre la peligrosidad en el trabajo y modo de operación segura.
- ◆ Tener en cuenta los trabajos peligrosos y entender bien el contenido de la formación sobre seguridad e higiene. Explicar de antemano a los trabajadores subcontratados sobre el peligro y nocividad.
- ◆ Tener en cuenta del contenido de la formación sobre seguridad e higiene en la compañía donde trabaja.

② Formación sobre seguridad e higiene para los trabajadores subcontratados (compañía donde opera trabajador)

- ◆ Para que trabajador realice una operación peligrosa o nociva indicada por la ley, es preciso recibir formación especial.
- ◆ A la hora de cambiar el contenido de operación que realiza trabajador subcontratado, es necesario darle la formación para el cambio de contenido de trabajo.

③ Formación de seguridad e higiene para trabajadores extranjeros

- ◆ Teniendo en cuenta la diferencia de idioma y costumbres de la vida, es necesario dar formación sobre todo, contemplando la posibilidad de accidentes por falta de comunicación.

- ◆ En la formación de seguridad e higiene, teniendo en cuenta que es difícil explicar con palabras, en lo posible utilizar ayuda visual como ilustración y videos.

- ◆ En cuanto a la formación sobre señales de advertencia relacionados con la seguridad e higiene, hay que procurar que haya un buen entendimiento del contenido.

- ◆ También es importante enseñar frases en japonés para advertir una anomalía.

④ Formación sobre seguridad e higiene para trabajadores mayores

- ◆ Hay que realizar formación sobre el empeoramiento de funcionamientos físicos y contramedidas.

- ◆ Hay que repetir la formación ya que no puede aprender fácilmente cosas nuevas. (Sobre puntos claves para la formación sobre seguridad e higiene para la gente mayor, vea la siguiente página)

(Referencia) Para que los mayores puedan trabajar seguro

Hoy en día es normal que trabajen hasta los 65 años. Sin embargo el índice de accidentes por los trabajadores mayores es alto. Por lo tanto, es muy importante garantizar su seguridad y velar por su salud. Así mismo, también existen los mayores que por primera vez se dedica al sector de comercio, y es preciso realizar una prevención teniendo en cuenta estas características.

[Características de los mayores]

- ◆ **Bajo rendimiento corporal**
 - Pérdida de masa muscular
 - Pérdida de vista
 - Pérdida de oído
 - Pérdida de reflejos
- ◆ **Juicio por conocimiento y experiencia**
 - Orgulloso con su experiencia de pasado
 - A veces menosprecia las reglas
- ◆ **Cuesta adaptarse a las cosas nuevas**
 - Empeoramiento de la concentración y memoria
 - Apego a las cosas del pasado
- ◆ **Cuesta comunicarse con los jóvenes**
 - Les cuesta preguntar a los jóvenes

[Contramedidas para los mayores]

- ◆ **Mejorar la circunstancia del trabajo**
 - Utilizar soporte para el manejo de cosas pesadas, trabajar en grupo
 - No trabajar con posturas inestables
 - Colocar barandillas o dispositivo anti-resbalamiento en las escaleras, etc. Eliminar la diferencia de niveles en el suelo, señalar a través de indicación, etc.
 - Buena iluminación, grandes tamaños de letras en las señalizaciones
 - Subir el volumen de pitido del aviso, avisar no sólo por los oídos sino por la vista
 - Controlar el ritmo de trabajo, eliminar trabajos que requieren decision instantáneas o reflejos
- ◆ **Atención a través de control de papel**
 - Asignar un trabajo en el que le pueda servir la experiencia
 - Aclarar los trabajos que desempeña cada trabajador
 - Dar la formación suficiente
 - Asegurar el nivel de entendimiento
- ◆ **Acatamiento de reglas**
 - Enseñar sobre los resultados que acarrearán el no acatamiento de reglas
 - Formar para que sea buen ejemplo para los jóvenes
- ◆ **Fomentar buena comunicación**
 - Los administrativos intentan comunicarse con ellos de forma activa
 - Recomendar a los trabajadores jóvenes aprender de la experiencia y trucos de los veteranos.

II Pasos en la formación en seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

1 Hacer entender que existen varios peligros en el lugar de trabajo

Hemos recibido muchos comentarios por parte de los responsables de seguridad en el área de trabajo, que los empleados nuevos están muy confiados pensando que el lugar de trabajo es muy seguro.

Tal y como hemos explicado en “1 Alto índice de accidentes en los trabajadores no experimentados”, ocurren muchos accidentes de trabajadores no experimentados en el área de comercio.

El primer paso para la seguridad de trabajadores no experimentados, es que comprendan que en el lugar de trabajo existen varios peligros y tener una alta consciencia del peligro.

Les explicaremos sobre los ejemplos de casos reales, para que entiendan dónde existe peligro.

① Enseñar ejemplos de accidentes laborales.

Enseñar ejemplos de accidentes laborales es un modo eficaz para que entiendan los peligros en el lugar de trabajo. También es muy eficaz enseñar ejemplos de accidentes ocurridos en la misma compañía.

Aquí se explican sobre 6 casos de accidentes detalladamente, por lo que puedan escoger casos que puedan servir.

(Nota) Los casos detallados han sido obtenidos a través de búsquedas enfocadas en el sector, en “Casos de accidentes laborales” de “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo”.

② Enseñar casos de “casi fallo”

Así mismo, explicar sobre casos de “casi fallo” es eficaz. Para que tenga más efecto, explique los casos reales en la compañía.

(Eje.) Los casos de “casi fallo” también son del sitio web mencionado arriba (①).

③ Informarse de varios ejemplos de accidentes laborales.

Para explicar sobre los casos de accidentes, para que sea más eficaz, escoja una operación que también se dedica a quién va a escuchar. Si no encuentra un accidente correspondiente dentro de este manual, puede obtener a través de los sitios webs tales como “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón. Para más detalle lea la página 75.

(1) Enseñar casos de accidentes laborales de manera detallada

Para fomentar la conciencia alta para la seguridad e higiene y hacer entender cómo se tiene que trabajar para la seguridad, es eficaz enseñar a través de los casos de accidentes reales. Aquí explicamos sobre los casos de accidentes publicados en “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón.

Así mismo, en cada caso procuraremos entre todos hallar las causas y contramedidas, ya que es importante para tener una alta conciencia para la seguridad e higiene.

[Caso 1]

Al salir al área de ventas a través de las puertas, se resbaló con el agua en el suelo y se cayó.

[Circunstancia del accidente]

Al salir a través de la puerta situada en la sección de delicatessen en el supermercado, por estar mojado el suelo del área de venta, se resbaló y se cayó al suelo.



[Causas]

- ① A pesar de que el suelo en el área de venta permanecía mojado, no se había limpiado.
- ② No había alrededor de la puerta entre el área de trabajo y el de venta, unas moquetas para secar el agua en las botas.

[Contramedidas]

- ① Al ver que el suelo está mojado, hay que secarlo inmediatamente con una fregona, etc.
- ② Realizar patrulla por las áreas de manera periódica, para reconocer los puntos con peligro de estar mojado. Colocar en esos puntos críticos moquetas para evitar la caída, o bien realizar limpiezas y secados frecuentemente. Investigar la causa de la humedad para resolverla.
- ③ Selecciona en el área de trabajo responsables para la seguridad e higiene, y para evitar accidentes de caída formar bien a los trabajadores sobre la seguridad e higiene.

【Caso 1】

Durante el desensamble de la máquina de procesar la carne, metió la mano por la entrada de la carne e intentó empujar por lo que la mano se quedó enganchada en la parte rodante de la máquina.

【Circunstancias del accidente】

- ① El herido estaba tocando la máquina procesadora de carne (meat chopper), intentando desensamblar la pieza principal el rollo rodante.
- ② A pesar de que el paso correcto es tomar la parte de rollo y sacarlo, el trabajador metió la mano por la entrada de la carne, y equivocadamente pisó el interruptor de pie, por lo que la mano se quedó enganchada.
- ③ En el paso previo de extracción del rollo, debía extraer una pieza llamada "placa". Cuando extraía la placa, utilizó el interruptor de pie.
- ④ Ya que el interruptor estaba estropeado, permanecía siempre en "Activado".



【Causas】

- ① Durante la limpieza no desconectó la máquina procesadora de carne.
- ② Dejaba el interruptor estropeado sin reparar.
- ③ No se había desenchufado el conector de la máquina para desactivar. Así mismo no se lo habían indicado al trabajador.
- ④ No tenía aclarado los pasos de trabajo.
- ⑤ No se había formado sobre la seguridad de manera adecuada.
- ⑥ No se había evaluado los riesgos en el área.

【Contramedidas】

- ① Limpiar tras desenchufar el conector y dependiendo de la necesidad usar herramientas.
- ② Reparar las partes estropeadas y arreglar para que estén listas a ser usadas.
- ③ Elaborar instrucciones de trabajo y anunciar a los trabajadores relacionados.
- ④ Perfeccionar la formación sobre la seguridad.
- ⑤ Implementar la evaluación de riesgos.

[Caso 3]

Explosión durante la reparación de un mueble

[Circunstancias del accidente]

① La tienda "T" se dedica a la venta de muebles y reparación de los mismos según pedido de tiendas de venta minorista. Normalmente estas reparaciones se llevan a cabo en un espacio dentro del almacén (Cuando se trata de reparación mayor se hace dentro de la fábrica de la sede).

② El día del accidente se recibió encargo de reparación de rotura de una mesa de comedor, comenzando la reparación en un espacio en el almacén.

Debido a que fue febrero y hacía temperatura baja, cerraron las ventanas del almacén y se utilizó estufa eléctrica alrededor del área.

- ③ Los pasos de la reparación son los siguientes; cerrar el hueco de rotura con adhesivo potente y tras limar la superficie pintar con tres capas.
- ④ Tras terminar de limar con papel, pensó que por la temperatura baja se empeoraría la condición de pulverización de pintura, por lo que sacaron 3 botes de pintura de aerosol y los secaron con secador de pelo durante 15 minutos.
- ⑤ Seguidamente, para pintar la primera capa comenzó usar el espray de pistola, lo cual terminó con la explosión repentina en el suelo cercano al área de trabajo, y dos empleados que estaban cerca quedaron heridos con el fuego.

Las circunstancias de explosión son las siguientes.

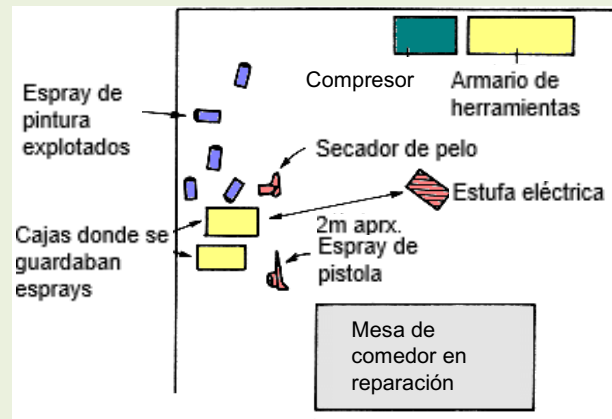
- [1] Unos esprays de pintura tenían la parte interior rota, por lo que explotó salpicando el contenido.
- [2] La parte más afectada fue la caja de cartón que contenía los esprays.
- [3] Una parte de la estufa situada a 2 metros de la caja de cartón sufrió quemaduras.

[Causas]

- ① Al calentar con secador de pelo los envases de la pintura, la parte inferior del interior del envase explotó y salió el contenido.
- ② El almacén tenía las ventanas cerradas lo cual empeoró la circulación del aire.
- ③ El solvente de pintura salpicado (éter dimetílico) explotó reaccionando con el calentador de la estufa eléctrica que se situaba cerca.

[Contra medida]

- ① El calentamiento de la pintura, se deberá realizar de una manera más segura tal como baño maría. Así mismo, deberá estandarizar este proceso y compartirlo con los trabajadores relacionados.
- ② En las áreas donde se manejan materiales peligrosos como solventes orgánicos, requieren de una buena ventilación del ambiente y prohibir el fuego que puede ser causa de explosión.
- ③ Extremar la formación sobre la seguridad e higiene y enseñar los riesgos a la hora de manejar solvente orgánico, etc.
- ④ Administrar el sistema de seguridad y control para que pueda vigilar la seguridad de trabajos diarios.

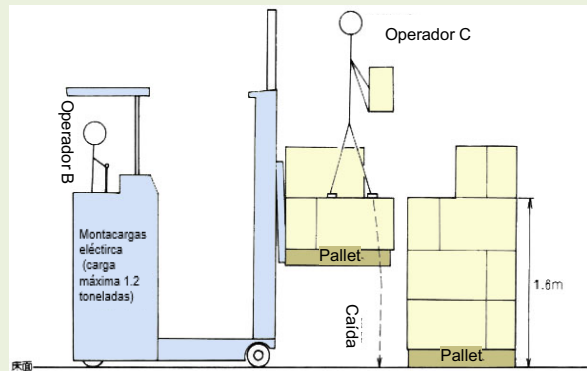


【Caso 4】

Caída durante el manejo de montacargas

【Circunstancias del accidente】

- ① La compañía "A" se dedica a la venta mayorista de bebidas alcohólicas y alimentos. Para la entrada y salida de productos, un trabajador se dedica a manejar montacargas y otro empleado se dedica a cargar productos.
- ② En el día de desastre, a partir de las 9 de la mañana se repetía la operación de entradas y salidas de los productos.



Alrededor de las 15:40, al sacar cervezas, aguardientes, sakes y mirin, el trabajador B se dedicó a operar un montacargas de batería (peso máximo 1,200kg) y el trabajador C se dedicó a cargar los productos.

- ③ Para montar en el pallet los productos, el trabajador C subió encima del mismo y con el pallet arriba empezó a cargar productos.
- ④ Después, para cargar los mirins en el pallet, al subir un pie encima de la caja de aguardientes encima del pallet, movió la caja y C cayó con la caja de mirins en las manos al suelo.

【Causas】

- ① El trabajador B no se había entrenado lo suficientemente en el manejo del montacargas (operación sin licencia).
- ② Utilizó el montacargas para objetos no correctos (se utiliza para subir y bajar personas), permitiendo a C cargar productos en la altura con el suelo inestable.
- ③ No asignó otro personal para supervisar durante la operación con montacargas.

【Contramidas】

- ① No dejar que un trabajador sin licencia para manejar montacargas opere una montacarga cuya carga permitida es de más de 1 tonelada.
- ② A la hora de operar usando una montacargas, hay que asignar un supervisor para que él administre la operación según el plan de trabajo.
- ③ Evitar trabajar encima del pallet a través de andamio inestable.
- ④ En caso de amontonar las cajas de bebidas alcohólicas etc., en el almacén, necesita preparar escaleras movedizas con función de anti-resbalamiento.
- ⑤ Cuando montan o desmontan cargas con más de 2 metros de altura, debe asignar el responsable de la operación y hacer que él supervise el trabajo, decidiendo el orden y modo del trabajo.

【Caso 5】

Durante inspección de materiales para construcción, etc., se desmoronaron las tablas de madera amontonadas.

*En japonés se llama "hai" las cargas amontonadas.

【Circunstancias del accidente】

- ① En el medio de un almacén de suelo de hormigón, hay un pasillo, y en ambos lados estaban amontonadas unidades ^(nota2) de tablas de madera ^(nota 1). (nota 1) se tratan de tablas de entre 0.12 y 0.6 mm de grosor para arreglar la superficie de muebles, etc. (nota 2) una unidad contiene varios cientos de tablas, cuyo peso es entre 20 y 50kg.
- ② En la reunión matutina del mismo día del accidente, el director ejecutivo pidió ayuda para la inspección de las tablas de madera para la feria. A partir de las 9 de la mañana, 5 operadores que participaron en la reunión (incluidos director ejecutivo y director gerente) más otra persona que participó más tarde se pusieron a inspeccionar las tablas.
- ③ El proceso de inspección es el siguiente; se hizo grupo de 2 personas y de las unidades amontonadas se quitaba cada una para desembalar. Después separándola en varias unidades de 20 ó 30 tablas inspeccionaron la superficie de la primera tabla.
- ④ Alrededor de las 09:25 una de las montañas de las unidades de tablas hizo ruido y se desmoronó de repente.
- ⑤ El director gerente gritó "cuidado" sin embargo fue demasiado tarde, y cayeron encima del director ejecutivo y un trabajador unas 30 tablas. El director ejecutivo falleció por rotura craneal y el otro trabajador le diagnosticaron 7 días de baja.



【Causas】

- ① Estar amontonadas las tablas de manera no estable
- ② Por no haber revisado la condición de tablas amontonadas antes de comenzar trabajo
- ③ Por no haber tomado contramedidas para evitar la caída de las tablas amontonadas
- ④ No estaba asignado un supervisor de las tablas amontonadas
- ⑤ Por no tener conocimiento sobre el peligro de las cargas amontonadas

【Contramedidas】

- ① Amontonar cargas en forma de almohadilla y fijar el límite de altura para la estabilidad
- ② Ordenar el interior del almacén y modificar el espacio entre cargas amontonadas y su altura
- ③ Prevenir la caída de cargas amontonadas atándolas con cuerdas, etc.
- ④ Asignar un supervisor de cargas amontonadas para que administre las operaciones
- ⑤ Formar a los trabajadores que se dedican a manejar cargas amontonadas y enseñar la manera segura de amontonar, para que pueda trabajar con seguridad

[Caso 6]

Durante la operación de limpiar freidora cónica tuvo quemadura con el aceite salpicado.
[Circunstancias del accidente]

- ① Alrededor de las 19 horas, los trabajadores A, B y C terminaron de preparar los delicatessens para vender en ese día, y empezaron a limpiar la cocina.
- ② El trabajador A, para eliminar los residuos acumulados en la freidora, desconectó la máquina y enfrió de manera natural el aceite dentro de la freidora (170°C, 30L). Al cabo de unos 30 minutos, A levantó la palanca para subir el calentador de la freidora, y atándolo con piezas de hierro, empezó a eliminar los residuos con un palo con malla.



- ③ Después, para devolver el calentador a la posición original, quitó las piezas de hierro sujetando la palanca con la mano. Entonces la mano que sujetaba la palanca resbaló con el aceite, y el calentador se cayó dentro de la freidora salpicando el aceite. Trabajador A tuvo quemadura con el aceite salpicado y también B y C que trabajaba junto con A tuvieron quemaduras por el aceite salpicado.
- ④ Aunque el calentador no tenía peligro de caer de manera repentina, ya que se mueve de abajo arriba por presión hidráulica, por la estrechez de la cocina molestaba a los aparatos del sistema hidráulico. Por tanto lo modificaron quitando el sistema hidráulico y manejando de manera manual.
- ⑤ Mientras limpiaban la cocina A, B y C se vestían de cocinero y no llevaban protección contra aceite, como unos guantes.
- ⑥ En esta tienda fue asignado el jefe de la tienda D como responsable de seguridad, sin embargo no tenía preparadas las instrucciones de trabajo de las operaciones de cocina (como eliminar residuos de freidora), ni daba formación a los trabajadores sobre el peligro de quemadura por aceite caliente. .

[Causas]

- ① Por haber sido modificado el sistema de calentador de hidráulico a manual. El calentador originalmente se movía de arriba a abajo mediante el sistema hidráulico, sin embargo al modificarse para convertirlo en manual, existía la posibilidad de caer en el momento de moverlo, por resbalarse la mano con aceite
- ② Por no usar la vestimenta que protege del aceite salpicado durante limpieza
- ③ Por no existir instrucciones de trabajo para la operación de eliminar residuos de la freidora
- ④ No da la formación sobre seguridad para el manejo de aceite caliente a los trabajadores

[Contramedidas]

- ① Evitar que el calentador no cayera de manera súbita. Volver a usar el sistema hidráulico para que el calentador no cayera de repente.
- ② Usar la vestimenta que protege de las salpicaduras del aceite caliente.
- ③ Elaborar instrucciones de trabajo de eliminación de residuos en la freidora y acatar los pasos establecidos.
- ④ Realizar una formación periódica a los trabajadores sobre el peligro de salpicadura de aceite caliente, peligro de manejo de herramientas y pasos de trabajo.

(2) Presentación de casos reales de “casi fallo”

A partir de aquí, se presentan casos reales de “casi fallo” documentados en “Sitio web sobre la seguridad en el trabajo” del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón según tipo de accidente. Después de [puede que...] de la página 33, intente introducir el [puede que...] en los siguientes casos.

<A Casos de caída>

Caso (1)

Al bajar las cajas de producto situado en parte de arriba de una repisa en el almacén, tropezó con una caja en el suelo y estuvo a punto de caer con la caja en brazos.

<Causas>

- ① Por no estar mirando el suelo al fijarse en las cajas de arriba.
- ② Por haber cajas sueltas en el suelo obstaculizando la operación.

<Contramiedidas>

- ① Al tocar los objetos en la altura, preparar una base estable para subir.
- ② Tener el interior del almacén ordenado para que las cosas sueltas no obstaculicen el trabajo y los movimientos.



Caso (2)

Durante el trabajo de cargar panes en el camión, caminaba hacia el aparcamiento con una bandeja llena de panes en los brazos. No se dio cuenta de una bandeja vacía en el suelo y estuvo a punto de caer.

<Causa>

- ① Por no haber visto el suelo obstaculizándole la bandeja ancha. Por haber dejado una bandeja vacía en el pasillo.
- ② No haber revisado suficientemente el pasillo del área de trabajo.

<Contramiedida>

- ① Aunque se utiliza para el trabajo (aunque sea necesario para el trabajo), no dejar objetos en el pasillo y antes de comenzar el trabajo se debe revisar que los pasillos estén libres de objetos peligrosos.
- ② Cuando se trabaja con bandejas amontonadas, evitar que su altura no sea demasiada para poder ver de frente.



Caso (3)

Alrededor de la una de la tarde, mientras que trasladaba bandejas, se resbaló con un charco helado y estuvo a punto de caer.

<Causa>

El suelo estaba helado.

<Contramiedida>

- ① Usar zapatos antideslizantes.
- ② Iluminar con luz el lugar de trabajo.
- ③ Señalar bien los puntos en los que se pueden encontrar charcos helados durante el invierno.



Caso (4)

Alrededor de las 8 y media de la mañana, mientras que estaba friendo en la cocina, se resbaló con el aceite en el suelo y se cayó.

<Causa>

La limpieza del suelo no era suficiente.

<Contramedita>

- ① Usar zapatos antideslizantes
- ② Colocar un cerco de protección para evitar la salpicadura de aceite en el suelo
- ③ Antes de trabajar limpiar bien el aceite salpicado en el suelo



Caso (5)

Alrededor de las 2 y media de la tarde, tras entregar productos, estaba caminando empujando un carrito. Las ruedas del carrito se pararon al atascarse en un hueco de acera, el trabajador se cayó encima del carrito.

<Causa>

No se dio cuenta del hoyo.

<Contramedita>

- ① Arreglar el trayecto de carritos, para que no hayan desniveles. Tapar los huecos.
- ② Señalar claramente los puntos con desnivel, huecos etc., para advertir del peligro.



Caso (6)

Alrededor de las 3 de la tarde, mientras que estaba atendiendo clientes en la sección de ventas situada en la segunda planta, al subir una caja de papeles para imprimir (5 unidades de 500 hojas) se cayó al perder el equilibrio y estuvo a punto de chocar contra el canto de una mesa.

<Causa>

- ① No se agachó bien al levantar un objeto pesado.

<Contrameditas>

- ① Formar sobre el manejo básico de objetos pesados, también como contramedidas para el dolor lumbar.
- ② No dejar en lo posible, objetos en el área de trabajo.



<B Casos de dolor lumbar>

Caso (1)

Mientras que se dirigía a la entrada del lugar donde acudía para una entrega, intentó levantar dos contenedores de plástico con queroseno (18 litros cada uno). Al levantar agarrando uno en cada mano, se lastimó la cadera.

<Causa>

Tratar de levantar de golpe objetos pesados

<Contra medidas>

- ① Al levantar objetos pesados, no tratar de hacerlo de golpe, sino hay que agacharse suficientemente y levantarse estirando poco a poco las rodillas.
- ② Por ejemplo un trabajador varón de 18 años puede levantar sin contar con herramienta, hasta 40% aprx. de su peso.
- ③ Una trabajadora de más de 18 años, puede levantar aprox. el 60% del peso que levantan los hombres.



Caso (2)

Alrededor de las 11 y media por la mañana, mientras que vendía frutas y verduras en frente del supermercado, intentó levantar una caja con manzanas y se lastimó la cadera. Sin embargo no se encontró ninguna secuela después.

<Causa>

Levantar la caja desde una postura forzada

<Contra medida>

- ① Agacharse bien y levantar caja usando las rodillas.



Caso (3)

Al colocar con ambas manos una olla de hierro (con 8 kilos de arroz lavado) en una máquina de cocer arroz, sintió un dolor fuerte en la cadera.

<Causa>

Levantar en una postura no adecuada, un objeto pesado.

<Contra medida>

- ① Al levantar objetos pesados, primero acercarse al objeto y dando un paso hacia adelante una pierna y doblando las rodillas, se agacha bien y tomar el objeto. Después se levanta poco a poco estirando las piernas.
- ② En lo posible, usar carritos para trasladar objetos pesados.



<C Casos de caídas desde altura>

Caso (1)

A la hora de salir a trabajar, el trabajador bajaba por las escaleras para empleados dentro de la tienda para ir al vestuario. Por estar manipulando el teléfono móvil dio un mal paso y estuvo a punto de caer.

<Causa>

Al estar tocando su móvil, no estaba atento al suelo y delante.

<Contra medida>

Mientras que está caminando, y sobre todo en las escaleras no usar el móvil. Cuando quiera usar móvil hay que parar un momento.



Caso (2)

En la oficina intentando alcanzar a un documento que se encontraba guardado en un gabinete con 2.5 metros de altura, subió encima de una silla con ruedas. Se movió la silla y estuvo a punto de caer.

<Causa>

Al utilizar como base una silla con ruedas para alcanzar el documento en un gabinete alto.

<Contra medidas>

- ① Al intentar tomar documentos o libros en la altura, no utilizar una silla como base sino usar una base firme o escalera de tijera bien fijada con aparatos de metal.
- ② Los gabinetes tienen que estar bien fijados a la pared.



Caso (3)

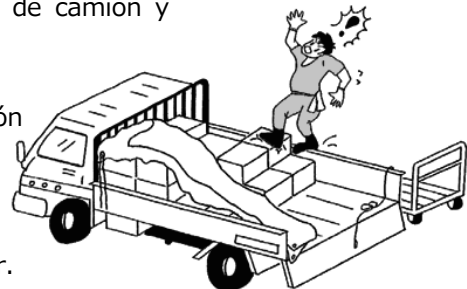
Tras cargar el camión con 25 cajas de materiales (15 kilos por pieza) comenzó a cubrirlo con un forro. Al sujetar el forro en el lado izquierdo y tenderlo en toda la superficie, se trasladó entre el bordillo de camión y cajas. Perdió equilibrio y estuvo a punto de caer.

<Causa>

- ① Por trasladar por suelo inestable (entre el borde del camión y cajas)
- ② Por no asegurarse del suelo por tener prisa.

<Contra medidas>

- ① Preparar una base estable a la hora de cargar y descargar.
- ② Durante el trabajo de colocar o descolocar un forro, hay que preparar la base para evitar trabajar encima de suelo inestable.
- ③ Utilizar el casco de seguridad.



Caso (4)

En el almacén de productos, sacó un producto almacenado en una repisa e intentó bajar sujetándolo con las manos. Movi6 la escalera de tijera y al perder equilibrio tuvo que bajar saltando.

<Causa>

- 1 La escalera no estaba fijada.
- 2 Intent6 bajar de escalera con el art6culo en ambas manos.

<Contra medida>

- 1 Cuando se usa escalera de tijeras sin falta fijarla bien con el pestill
- 2 Al subir o bajar, por lo menos tener una mano libre para agarrar la escalera.
- 3 Cuando el art6culo es grande, hay que trabajar entre 2 empleados. Un empleado pasa el art6culo al otro en el suelo.



Caso (5)

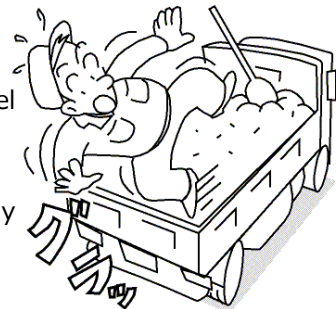
Alrededor de las 2 de la tarde, llen6 un cam6n con arena y estaba pisando encima para que se quedase plano. Perdi6 equilibrio y estuvo a punto de caerse por lo que salt6 de la plataforma del cam6n.

<Causa>

- 1 Por trabajar encima de una base inestable (arena en la plataforma del cam6n).

<Causa>

- 1 Cuando se trabaja en un sitio donde hay cintur6n de seguridad, hay que utilizar cintur6n de seguridad.
- 2 Trabajar con casco de seguridad.
- 3 Colocar otra plataforma fuera del coche y trabajar desde all6.



Caso (6)

Alrededor de la 1 de tarde, cuando bajaba por las escaleras dentro de la tienda con un maniqu6 en brazos, se resbal6 y estuvo a punto de caer al piso en un nivel inferior.

<Causa>

- 1 No se ve6 los pies por estar abrazado al maniqu6.
- 2 Por estar mojadas las escaleras.

<Causa>

- 1 Bajar por escaleras tocando con una mano barandilla de escaleras.
- 2 En un d6a de lluvia para evitar accidentes de empleados y clientes, hay que llamar la atenci6n a los empleados para extremar el secado de escaleras, suelo, etc.



<D Casos de corte y roce>

Caso (1)

Al estar rebanando un pan de molde en la mesa de trabajo de una panadería, ya que estaba empujando el pan con una mano, estuvo a punto de tocar con el dedo la guillotina de la cortadora.

<Causa>

① Estaba cortando el pan sin usar tabla para empujar sino empujando con una mano.

<Contramedida>

① A la hora de cortar con cortadora, hay que usar tabla para empujar.



Caso (2)

Al estar cortando pescado congelado (bonito) encima de mesa de trabajo, se deslizó el cuchillo que sujetaba con la mano derecha y estuvo a punto de cortarse el dedo gordo de la mano izquierda.

<Causa>

No estaba utilizando guantes de seguridad para evitar corte de mano.

<Contramedida>

① Formar sobre la manera correcta de sujetar y cortar pescado.

② Usar guantes de seguridad.



Caso (3)

En la planta de procesamiento de carnes en un supermercado de alimentación, cuando cortaba bloques de carne de cerdo para vender en bandejas, el dedo corazón de la mano derecha estuvo a punto de tocar la cuchilla giratoria de la cortadora.

<Causa>

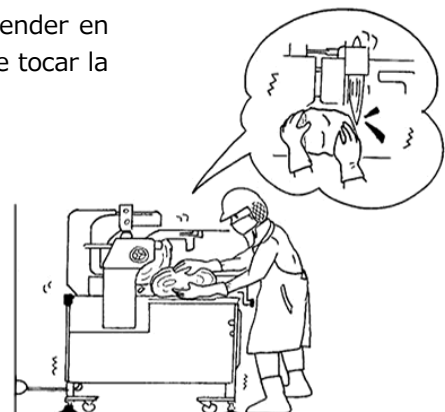
① El cuchillo giratorio no tenía la cubierta de seguridad.

② Sujetaba la carne directamente con las manos.

<Contramedidas>

① Proteger con cubierta el cuchillo de cortadora cuando no se usa.

② No sujetar los alimentos al cortar con las manos sino usar las herramientas adecuadas.



Caso (4)

Alrededor de las 5 de la tarde, en la planta, cuando estaba cortando maderas, al intentar eliminar astillas de madera con una mano, tocó equivocadamente el interruptor y se empezó a mover la sierra. Estuvo a punto de cortarse la mano izquierda.

<Causa>

No había una cubierta de seguridad para la sierra.

<Contrameditada>

- ① Instalar una cubierta de seguridad para sierra mecánica.
- ② Cambiar por un interruptor que no se encienda fácilmente.



Caso (5)

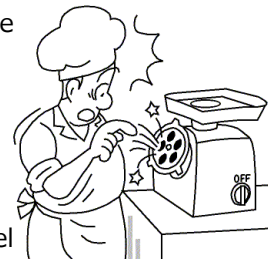
Alrededor de las 7 de la tarde, después de haber procesado carne con una máquina de picar, acercó el dedo al cuchillo para limpiar. Estuvo a punto de cortar el dedo ya que el cuchillo seguía girando por la inercia.

<Causa>

- ① Por acercar la mano justo después de desenchufar la corriente.

<Contrameditadas>

- ① A la hora de limpiar la máquina de picar la carne, hay que desenchufar el interruptor principal (también para dejar un tiempo tras usar).
- ② Indicar con un aviso explicando que el giro de la máquina no se detiene inmediatamente.



Caso (6)

Alrededor de las 10 de la mañana, mientras que se estaba preparando para hacer sushi, un cuchillo se quedó pegado a la tabla e intentó mover la tabla con el cuchillo encima. El cuchillo saltó arriba y estuvo a punto de cortarle una mano.

<Causa>

- ① Por intentar mover la tabla con el cuchillo encima.

<Causa>

- ① Cuando no se usa un cuchillo no se debe dejar encima de la tabla.
- ② Asignar un sitio donde se guarden siempre los cuchillos.



Caso (7)

Alrededor de las 8 y media de la mañana, en la sección de alimentación en el sótano, mientras que cortaba caja de cartón con un cúter, se le fue la mano y estuvo a punto de cortarse el muslo derecho.

<Causa>

Al tirar la mano con cúter hacia si con fuerza

<Contrameditada>

- ① Usar el cúter sin sacar el filo más de lo necesario.
- ② Tener cuidado con la posición del cuerpo mientras se opera con el cúter.



<E Casos de aplastamiento y enganchamiento>

Caso (1)

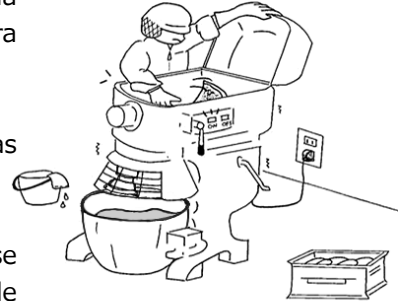
En la planta de procesado de carnes en un supermercado de alimentación, al cambiar el tipo de carne a procesar desconectó la mezcladora de carne. Sin embargo el ala giratoria de la mezcladora estaba aún moviéndose y estuvo a punto de engancharse una mano.

<Causa>

Al meter una mano inmediatamente después de apagar mientras que el ala giraba aún.

<Contrameditadas>

- ① La cubierta de la mezcladora tiene que modificarse para que se abra una vez parada la mezcladora por el sistema de bloqueo de seguridad.
- ② Al meter la mano, hay que desenchufar y desconectar, y colocar placa de "no enchufar". Trabajar después de chequear que la mezcladora esté parada.



Caso (2)

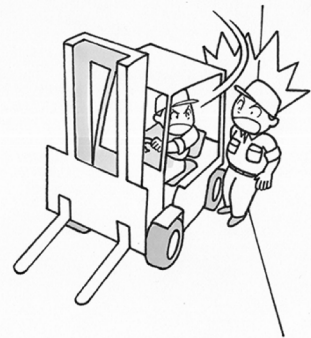
En el almacén en el lado izquierdo de montacargas, conversaba un momento con un operador de montacargas al revisar productos. Después el montacargas se giró a la derecha y al avanzar estuvo a punto de ser aplastado entre la parte trasera izquierda del montacargas y la pared de almacén.

<Causa>

Por conducir un montacargas el operador sin chequear la ubicación de otro empleado. Así mismo, el empleado que estuvo a punto de ser atropellado tampoco se refugió fuera de alcance de montacargas.

<Contrameditadas>

Al operar un montacargas, procurar vigilar suficientemente la seguridad alrededor del mismo. Chequear la seguridad alrededor usando la voz. Así mismo, los empleados que trabajan alrededor de montacargas tienen que permanecer en una posición segura.



Caso (3)

Durante un sorteo de artículos para ser enviados, al intentar cambiar de dirección el carrito con pallet de artículos, estuvo a punto de ser arrollado en un pie por el carrito girando.

<Causa>

Por no prestar demasiada atención a las ruedas del carrito que se gira.

<Contrameditadas>

Cuando se transportan artículos con carrito, en lo posible utilizar zapatos de seguridad. Así mismo, al cambiar la dirección, no mover el pallet cuando el cuerpo no esté alineado correctamente con el carrito.



2 Hacer dar cuenta del peligro pensando en “puede que...”

Son necesarias las actividades para concienciar a los trabajadores con la palabra clave “puede que...”, procurar que los trabajadores entiendan que en el lugar de trabajo existen peligros permanentes de accidentes.

["Puede que..." en personas]

Trabajar siempre pensando lo que se puede ocurrir

Una persona puede que “se tropiece” en el suelo, puede que “se caiga” desde altura, etc. Es importante ser conscientes de los peligros existentes.

Una persona puede

- caer
- tropezar
- lastimarse la cadera
- caer desde altura
- tropezar y caer al suelo
- cortarse
- tener quemadura
- electrocutarse
- intoxicarse por gas
- le falte el aire
- intoxicarse por elemento dañino



Puede que...



Por ejemplo, existen peligros como los casos de abajo.

- Puede que “se caiga” o “se tropiece” al trasladarse
- Puede que “se lastime la cadera” al tomar objetos pesados
- Puede que “se caiga desde altura” al tomar objetos desde escalera tipo tijera.
- Puede que “se caiga de arriba a abajo” al mirar el smartphone mientras que se baja por las escaleras
- Puede que “se corte dedo” al usar un cuchillo
- Puede que “tenga quemadura” al usar un calentador
- Puede que “se quede atrapado” al intentar limpiar mientras que esté moviendo la máquina

["Puede que..." en objetos]

¡Trabajar siempre pensando lo que se puede ocurrir!

Hay que tener consciencia de que los objetos pueden que "se muevan de repente", "se caigan" etc.

Los objetos pueden que

- se muevan
- giren
- vuelen
- se caigan
- se desprendan
- se quemen
- se desmoronen
- se derrumben
- exploten
- se derramen



Puede que...



Por ejemplo, existen peligros como los casos de abajo.

- Las máquinas "pueden activarse de manera repentina"
- Cuando se está moviendo la máquina, "puede que se quede atrapado" en la máquina.
- Las cargas amontonadas pueden que "se caigan encima"
- Los carros jaula que se han dejado "pueden que se caigan encima" o "pueden que se muevan"
- Cuando se trabaja con la máquina enchufada, "puede que se mueva" repentinamente.

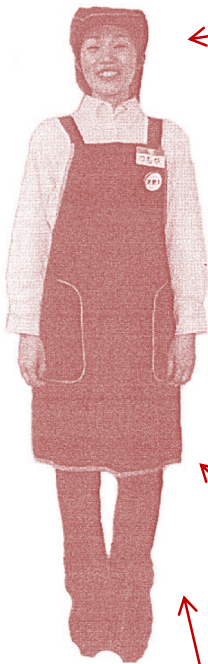
3 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (Parte 1)

~ Hacer entender que existen varias reglas de seguridad e higiene y actividades

(1) El trabajo Seguro empieza con una vestimenta correcta

No sólo para la seguridad sino también por tratar a los clientes, es muy importante llevar vestimenta correcta. Cuando se manejan alimentos mantener una imagen limpia es sumamente importante.

El ejemplo de abajo es un caso de vestimenta correcta (mujer) en la caja de un supermercado. Así mismo, se recomienda que cada empleado revise delante del espejo su vestimenta, como el caso en construcción mostrado abajo.



- 1 Cabeza**
- (1) Flequillo : Si oculta las cejas, sujetar con orquillas.
 - (2) Pelo : Si es largo hay que atar y hacer caer por el hueco del gorro.
 - (3) Color de pelo : Color natural. En caso de teñido, ver las muestras de color (necesita revisión de gerente)
 - (4) Pendientes : Se permite hasta 1 en cada oreja. Está prohibido pendientes que se cuelgan .
 - (5) Maquillaje : No maquillarse demasiado (pestañas postizas, delinear ojos excesivamente, etc.)
- (Indican mal ejemplo de flequillo)

- 2 Camisa**
- (1) Botones : Abrochar todos.
 - (2) Faldón : No meter dentro de pantalones.
 - (3) Para abrigar : Llevar ropa extra en el interior de la camisa (en caso de no poder hacerlo, puede llevar chaqueta de punto de color negro, azul marino o gris entre la camisa y delantal).
 - (4) Mangas : Normalmente no se deben arremangar.

- 4 Pantalones**
No deben tocar el suelo.
- 5 Zapatos**
- (1) Tacones : No usar pisando tacones.
 - (2) Color : Blanco, negro o marrón, evitar colores llamativos.

- 3 Delantal**
- (1) En la parte del pecho izquierdo : Colocar placa de nombre
*Placa de aprendiz se coloca debajo de la placa de nombre.
 - (2) Cordón : Evitar que se tuerce cordón de hombro del delantal. En caso de que el cordón de la cadera sea demasiado largo, pasar por presilla.
 - (3) Bolsillos : No llevar demasiadas cosas.
 - (4) Delantal : Se elige entre corto y largo.

(caso de vestimenta correcta (mujer) en caja de supermercado)



Chequear la vestimenta con espejo

- Basándose a la filosofía de “Lo básico para la seguridad empieza con la vestimenta”, se debe revisar su propia vestimenta antes de comenzar a trabajar.
- ①Lugar donde se ubica
Colocar en la entrada/salida del almacén donde hay flujo de muchos trabajadores. Colocar en un sitio que al pasar allí sin falta lo vean.
 - ②Característica
Señalar los puntos claves con una ilustración para que el entendimiento sea fácil, así mismo colocar un espejo para que pueda chequearse.

(De los casos de “Visualización de la seguridad” (Departamento de trabajo del Gobierno Prefectural de Osaka)


(2) Acatar los procedimientos de trabajo

Hay casos que no documentados en los procedimientos de trabajo, sin embargo normalmente en cada lugar de trabajo debe haber un manual. Se elabora un manual de procedimientos de trabajo con los puntos importantes para la seguridad e higiene.

El objetivo del manual es operar de manera segura y eficiente, eliminando “cosas poco razonables”, “cosas innecesarias” e “irregularidades”.

Dentro del manual, obviamente se indican cosas importantes para la seguridad e higiene y cosas que no se debe hacer. Por lo tanto, hay que hacer entender a los trabajadores mediante la formación y hacer acatar las reglas.

También es importante que para elaborar manual realizar una evaluación de riesgos y revisar de vez en cuando para que sea más seguro.

<p><Acatamiento del manual></p> <p>Hay que trabajar acatando las instrucciones en el manual</p> 	<ol style="list-style-type: none">① Acatar al pie de la letra el manual de procedimientos de trabajo (hojas de instrucciones de trabajo) y no operar de otro modo. Sobre todo, hay que comprender bien la necesidad de las herramientas para la seguridad y hay que utilizarlos siempre (sin desenchufarlos ni quitarlos).② Repetir varias veces los pasos del trabajo en el manual de trabajo para aprender.③ Acatar las reglas de la compañía y las leyes relacionadas sobre las cosas que no se debe hacer en el término de la seguridad.④ Cuando no se conocen bien los procedimientos de trabajo, no hay que quedarse así, si no hay que preguntar a responsable.⑤ Tener cuidado con los accidentes derivados por la confianza de la experiencia. No cometer actos sin pensar, ni movimientos forzados.
--	--

(Referencia)

Es importante que al ser empleado, reciba formación sobre el manejo de equipos y herramientas dependiendo del tipo de trabajo que haga en el área de trabajo.

A partir de la página siguiente encontrará los documentos de formación a la hora de empleo. Es preciso para los trabajadores no experimentados, anotar por qué hay que hacerlo y los puntos a tener especial cuidado, tal como se ha explicado en la página 14.

Formación a los recién empelados, puntos a tener cuidado en el manejo de aparatos eléctricos (delicatessen)

©Respetar los procedimientos y usos correctos para trabajar sin accidentes.

- Los jefes de la sección deberán explicar los siguientes puntos a los empleados nuevos. Las tiendas sin chief, se encargará "sub-chief"
 - Fecha de formación: día mes año
 - Nombre de formador:
 - Nombre de tienda
 - Nombre de empleado que recibió formación

Herramienta	Puntos claves	Firma de entrenado
Cuchillos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando se deja un cuchillo, hay que colocar de manera que el filo apunte al otro lado (para no cortar ningún dedo) . 2. Después de usar no hay que dejar si no lavar y guardar inmediatamente (no dejar tampoco en el fregadero). 3. Al trasladarse con un cuchillo en la mano no hay que dirigir el filo a personas (evitar accidentes). 4. Al pasar por detrás de una persona hay que avisar usando la voz (por riesgo de girarse de repente y alcanzar con el filo). 	
Horno vapor-convección	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando el interior está caliente, hay que abrir usando la puerta como escudo (para evitar quemadura de manos y cara). 2. No abrir de golpe la puerta sino primero dejar que se escape el aire caliente (para evitar quemaduras). 3. Para meter y sacar productos usar guantes termoresistentes (para evitar quemaduras). 4. No cocinar platos que tienen diferentes tiempos de cocción al mismo tiempo. 	
Fritidora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Como regla general no levantar nunca el calentador Cuando hay aceite (puede caer el calentador y salpicar aceite causando quemaduras). 2. No levantar el calentador Cuando esté enchufado (evitar incendio). 3. Usar la cantidad correcta de aceite (evitar incendio). 	
Sushi robot	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar con la cubierta de formadora de arroz puesta (evitar corte de dedo). 2. Al desinstalar cutter, primero hay que quitar el conector (evitar corte de dedo). 3. No meter mano dentro de la tolva quitando cubierta de seguridad (evitar accidente de atrapamiento de dedos). 4. Al suministrar el arroz para sushi, no hay que meter la mano dentro de tolva de seguridad (evitar accidente de atrapamiento de manos y dedos). 5. La limpieza se realiza después de desenchufar el cable (para evitar los accidentes antes mencionado). 	
Escalera de tijera	<ol style="list-style-type: none"> 1. No utilizar el ultimo escalón, no levantar en un solo pie (evitar accidente de caída) 2. No caminar de puntillas (por el mismo motivo expuesto arriba). 3. Cuando el piso resbale, elimine bien la grasa antes de utilizar (por el mismo motivo expuesto arriba). 4. No utilizar en los sitios inestables o en los los suelos con desnivel (por el mismo motivo expuesto arriba). 	
Carrito con cestas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los carritos con cestas tienen que ser transportados arrastrándolos (para evitar accidentes de choque por no estar atento con la frente). 2. Al dejar el carrito aparcado, sin falta usar el freno (para evitar accidentes de choque). 3. En la rampa, bajar sin perder el equilibrio (sobre todo tener cuidado cuando se transporte doblado). 	
Refrigerador/mazo de madera	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando se quede encerrado, activar golpeando con un mazo adosado a la maquinaria para abrir la puerta. 2. Si no se encuentra el mazo, salir girando el tornillo que se encuentra en el lado izquierdo o derecho de la puerta. 	
Suelo del área de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando se derrame el aceite, inmediatamente limpiar para evitar accidente de caída. 2. No utilizar dos alfombrillas una encima de la otra (al existir desnivel puede causar caída). 	
Levantador	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al recibir productos, mientras que se bajan las cargas del camión, esperar guardando más de 2 metros de distancia del levantador (para evitar accidentes con carrito caído). 2. Para trasladar, el chófer tiene que bajar el carrito del levantador a la rampa. <p>*Al entrar en el lugar de trabajo, si se están bajando las cargas de camión, entrar con cuidado.</p>	

*Para que los trabajadores puedan revisar el contenido, después de explicarles, darles una copia del original.

(3) Cuidar la seguridad a través de las 4S y 5S

4 S significa "seiri", "seiton", "seiketsu", "seisou" y corresponden a "clasificación", "orden", "higiene", "limpieza". Así mismo existe 5S que contiene "sitsuke" (disciplina).

Son lo básico para realizar trabajo de manera segura, higiénica y eficiente. El trabajo seguro empieza con la perfección de las 4S.

Así mismo, en la industria de alimentación, desde el punto de vista de contramedida para la intoxicación o para evitar la mezclar de materias extrañas, es importante actividades de 5S. Desde el punto de vista de seguridad e higiene, se recomienda llevar a cabo las 5S.



① Seiri (clasificación)

Clasificar entre cosas que hacen falta y cosas que no, y guardar las cosas que no hacen falta. (Si se encuentran cosas innecesarias, pueden ocasionar caídas y afecta al flujo de trabajo).

② Seiton (orden)

Guardar cosas para que se pueda encontrar rápidamente lo que se busca cuando se busca. Después de usar hay que guardar sin falta donde se guardaba.

(Si se pone a buscar las cosas que necesita baja la eficiencia del trabajo. Así mismo, en el área de alimentación, al estar ordenadas las cosas se encontrarán inmediatamente la falta de herramientas o mezcla de materias extraños en la comida)

③ Seiketsu (higiene)

Que no haya mancha y esté limpio. Hay que mantener "higiénico" no solamente el área de trabajo y los equipos sino también la vestimenta y el mismo trabajador. (es importante para asegurar un buen funcionamiento de la maquinaria. Así mismo, en el lugar donde se manejan alimentos, para evitar intoxicación, es imprescindible mantener el área libre de impurezas)

④ Seisou (limpieza)

Limpiar la suciedad de basuras en el área de trabajo y en los equipos.

(Para evitar caídas es importante secar rápidamente el suelo mojado)

⑤ Sitsuke (disciplina)

Hay que acostumbrarse a acatar los procedimientos de trabajo que ha reglamentado la compañía. No hay que operar por su propia cuenta por ahorrar trabajo o al pensar que su modo es más cómodo. Se acostumbra al repetir varias veces. (es importante que no solamente entender sino acostumbrarse a realizar "seiri", "seiton", "seiketsu" y "seisou").

Fomentar la venta y productividad a base de actividades de 2S

~ 2S es la fuente de riqueza ~

1 Resumen

"2S" es la base de las actividades de seguridad e higiene, y al mismo tiempo es la base de las actividades de mejora en el área de trabajo.

La compañía A hace 10 años realizó actividades de mejora entre **grupos pequeños con la filosofía de 2S**. Con el fin de desarrollar estas actividades y **realizar actividades de kaizen para fomentar ventas y productividad**, aprendió de las compañías automotrices los métodos concretos.

Actualmente cada año realizan actividades periódicas para todos los empleados fijos y temporales, formación para entender las ideas de las actividades de mejora. Así mismo, en todas las tiendas promueven actividades por grupos pequeños a base de 2S, y realizan presentación en las tiendas, competición en área, competición en todo Japón, para galardonar actividades excelentes y estandarizarlas. El resultado es que en general se han observado grandes resultados en la fomentación de ventas y productividad.

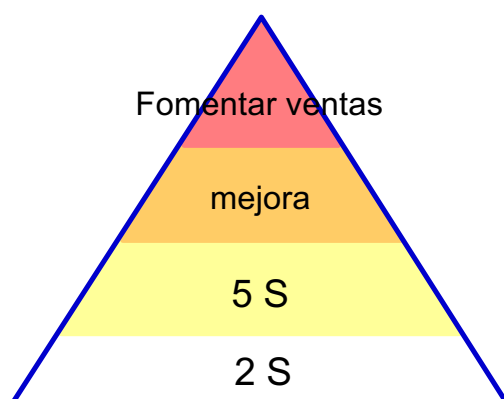
Los empleados al principio se sintieron un poco "obligados" no obstante, a medida que se va haciendo se sintieron más cómodos trabajando y nunca al revés. Por lo tanto ahora los empleados están altamente motivados para su participación en estas actividades.

2 Filosofía básica

2S es la base de las actividades de mejora por lo que antes de comenzar 2 S no se puede comenzar actividades de "mejora de trabajo" y "mejora de ventas" para el mejor resultado de ventas y mejor producción.

El objetivo es eliminar cosas innecesarias y aprovechar el tiempo sobrante para fomentar actividades de venta y producción para un mejor resultado.

- (1) Mejora de trabajo es eliminar los trabajos no necesarios y fomentar los trabajos que dan beneficios.
- (2) Mejora de ventas es eliminar stocks innecesarios y ampliar stocks beneficiosos.
- (3) Realizar actividades de kaizen según el historial de Control de Calidad.
- (4) Los stocks innecesarios producen trabajos innecesarios, por lo que es importante promover a la vez el control de trabajos y control de stocks.



2 S es . . . Para crear la base de mejora

Mejora (kaizen) es . . . Actividades para la fomentación de ventas

- La base de mejora son 2 S y 5 S.
- Sin lograr 2 S y 5 S no se pueden fomentar actividades de mejora y ventas.
- Primero se tiene que comenzar con 2 S

(4) Actividades de “casi fallo”

A Actividades de “casi fallo” (Hiyari Hatto en japonés, se denomina actividades “HH” en sus siglas)”

Durante el trabajo, hay momentos en el que uno está a punto de tener un accidente. “casi fallo (en japonés “hiyari hatto”)” es el modo de pensar que, cuando uno está a punto de tener accidente y se asusta, es el momento de aprender para evitar accidentes. Es un método eficiente para detectar los peligros que existen en el lugar de trabajo.



B Pirámide de riesgos

Al analizar varios accidentes laborales, cuando un accidente de muerte o herida grave se produce, ocurren unos 29 accidentes leves y 300 accidentes sin heridas con el mismo motivo. Esto se llama “pirámide de riesgos”. Entonces al reducir estos 300 accidentes sin heridas, es posible reducir accidentes leves y graves, por lo que las actividades de “casi fallo (hiyari hatto)” son eficaces para prevenir de antemano los accidentes graves y muertes.

C Tener consciencia del peligro a través de actividades de “casi fallo”

“casi fallo” es una información muy importante para detectar los peligros existentes en el trabajo. También, aparte de las actividades de “casi fallo” ordinarias, puede servir en las siguientes.

- ① Sirve para que los trabajadores no experimentados entiendan mejor los peligros existentes en el área de trabajo.
- ② Al reportar casos de “casi fallo” puede tener alta consciencia del peligro.
- ③ Con base en las actividades de “casi fallo”, se pueden realizar actividades tales como entrenamientos para detectar peligros y evaluación de riesgos.

■ Puntos claves para la realización de actividades de “casi fallo”

(1) Reportar experiencias de “casi fallo”

Las memorias se desvanecen con el tiempo, hay que reportar lo ocurrido después de terminar una jornada con un formulario preestablecido.

(2) No acusar al reportado

“Casi fallo” suele ocurrir por los actos no seguros por parte del trabajador, por lo que no hay que acusar al reportado sino hay que enseñarle a trabajar de manera segura siempre, para que los trabajadores entreguen reportes de manera voluntaria.

(3) Aprovechar los casos de “casi fallo” para la mejora

Si el reporte no se vincula con las actividades de mejora, los trabajadores perderán la motivación para entregar reportes. Es importante tomar acciones de mejora cuanto antes volviendo a la raíz del problema.

(4) Compartir información de “casi fallo”

Hay que compartir pronto la información de “casi fallo” con los trabajadores que realizan la misma operación, para evitar que se reproduzca el caso.

○ Reporte de “casi fallo”

En las páginas 42 y 43, se pueden encontrar ejemplos de reportes de “casi fallo”. En la página 42 se muestra un formulario en la página web de Ministerio de Trabajo (el contenido se ha escrito para este manual). Y en la página 43 se encuentra un formulario utilizado en una tienda.

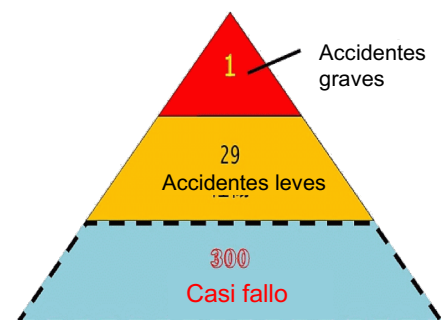
Dentro de los documentos en la página web del Ministerio de Trabajo se encuentran “Casos de casi fallo; ejemplos de casi fallo e implementación del sistema de reportes”, donde se explica detalladamente el modo de implementación de casi fallo. También se pueden leer muestras de reportes.

http://niigata-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/library/niigata-roudoukyoku/roudoukyokunituite/kantokusyo_oshirase/04/260711_04hiyarihato_houkokuseido.pdf (Oficina del Trabajo de Niigata)

<Punto clave>

Pirámide de riesgos (teoría de 1:29:300)

La pirámide de riesgos es una teoría inventada por un americano llamado Heinrich técnico de seguridad en una compañía de seguros de Estados Unidos. “En 330 accidentes causados por un mismo trabajador, 1 es accidente grave (no solamente la muerte y amputación de brazos o piernas), 29 son accidentes leves (heridas leves que se cura con el primer auxilio) y el resto de los 300 accidentes son sin heridas.”



Esto quiere decir que detrás de 300 accidentes sin heridas se esconden miles de actos contra la seguridad. Heinrich sostiene que entre trabajadores de la construcción y oficinistas hay datos diferentes sin embargo, esta teoría hoy en día es totalmente válida para mostrar la relación entre accidentes y los daños derivados.

Dentro de los estudios similares, existe la “teoría de Bird” lo cual analizando 1.750.000 casos de accidentes de 297 compañías, muestra proporción de accidentes graves o desaparición (a): lesiones (10): sólo daños materiales (30): accidentes sin daños materiales ni personales (600). Lo importante en los resultados de los análisis no son los datos numéricos, sino que en el transcurso de los accidentes, existen numerosas fuentes de peligros. Por lo que es preciso tener en cuenta en lo posible la información como “casi fallo” y tomar contramedidas rápida y acertadamente. (sitios de seguridad laboral (palabras claves para la seguridad e higiene)).

[Muestra de reporte de “casi fallo”

Se trata de un formulario de reporte que señala el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón. El contenido del reporte es un ejemplo para este manual.

Muestra

Tipo de reporte: “casi fallo” “supuesto casi fallo”
 ↑Marque la opción adecuada

Reporte de “casi fallo” y “supuesto casi fallo”

Nombre y cargo	XX XX a cargo de XXXX		
¿Cuándo?	Alrededor de 13'30 del día XX mes XX año XXXX		
¿En dónde?	Fábrica de repostería	Operación	Limpieza de máquina de prensado de masa de repostería
Detalle del moment en donde sintió “casi fallo”	Cuando realizaba limpieza de la máquina de prensado de masa de repostería, estuvo a punto de engancharse la mano.		

¿Qué tipo de problema (condición o actos no seguros) existió?
 {Describa las contramedidas adecuadas en la casilla correspondiente}

(1) Problema del entorno laboral	Análisis mental y física (marcar con círculo todos los puntos correspondientes) 1.No podía ver (oir) bien. 2.No se daba cuenta 3.Se había olvidado 4.No sabía ⑤ No pensaba detenidamente ⑥ Estaba confiado ⑦ Se daba prisa 8.Estaba mal mentalmente 9.Estaba cansado 10.Se fue la mano inconscientemente 11.Estaba incómodo 12.Perdíó equilibrio
(2) Problema del equipo Se podía girar el rodillo aún después de quitar la cubierta de seguridad.	
(2) Problema del modo de trabajo Realizó la limpieza del rodillo, sin desenchufar la maquina girando con una mano el rodillo.	
Problema personal Realizaba la limpieza con el rodillo funcionando ya que tenía prisa.	

Contramedida (requerimientos o consejos).
 Modo de trabajo que no se tiene que dar prisa.
 Sistema de la máquina que al quitar la cubierta de seguridad se desconecte.
 La estructura del rodillo para planchar la masa, sea de material que no se pega la masa.

* Comentario del responsable de seguridad: No debe ser rellenado por el reportante
 A Señalar aviso de aseguramiento de desenchufado del conector a la hora de limpieza.
 B Señalar los procedimientos de trabajo seguro.
 C Estudiar si es posible cambiar la estructura de la máquina, de tal manera que al quitar la cubierta de seguridad se desconecte.

[Muestra 2 de casos de casi fallo]

Abajo se muestra un caso más simple de reporte. Ya que se da la prioridad de que los trabajadores entreguen el reporte, el formato puede ser lo más simple posible.

Tarjeta de casi fallo

Nombre de la tienda		Fecha de reporte	
Dept		Nombre y apellido	

Describa lo que ha visto Ud. o lo que consideró peligroso.

1. ¿Cuándo y dónde? (lugar, máquina, etc.)

2. ¿Qué tipo de accidente estuvo a punto de ocurrir? (circunstancia)

3. ¿Si no se toma ninguna contramedida qué podría ocurrir? (posibles accidentes)

Fecha de revisión	Contramedidas: (resultado de debates en el comité de higiene)	Toma de acción (marcar uno)	Seguimiento al reportante
		<input type="checkbox"/> Sede (en su tienda)	Fecha de término
		<input type="checkbox"/> Sede (*1)	
Revisado por		<ul style="list-style-type: none"> • Dept. desarrollo de tienda • Dept. Productos (sección:) • Dept. Soporte a la tienda • Otros (sección:) 	*1 : En caso de ser necesario solicitar apoyo a la sede, marcar con un círculo en una de las opciones de departamentos mostrado izquierda y enviar una copia a RRHH.

Nota) Guardar junto con la minuta del comité de higiene, el formulario que ya se tomaron contramedidas.

(5) Formación para la detección de peligros (KYT)

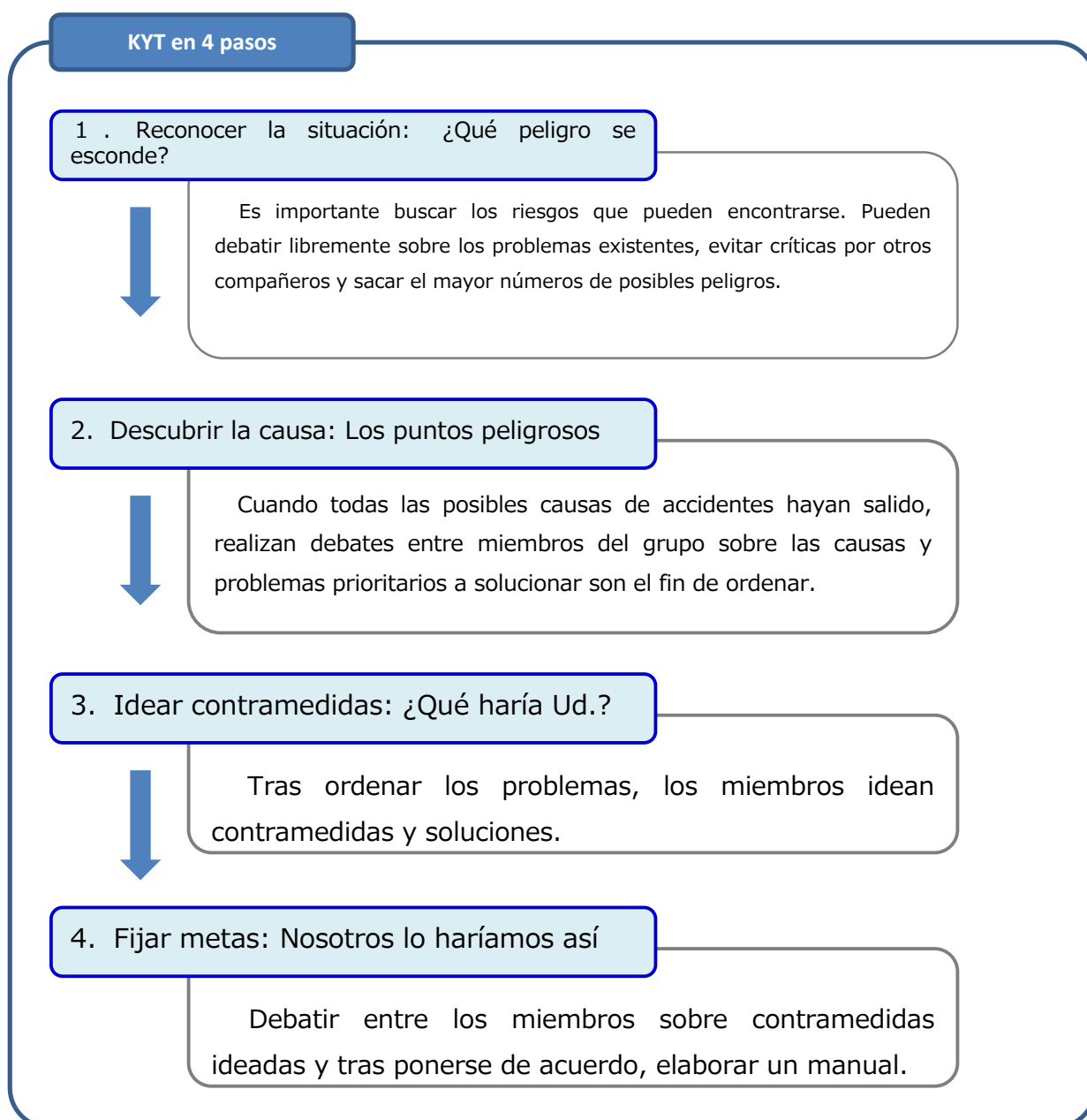
A Mejorar la consciencia de peligro a través de formación para la detección de peligros.

En sus entrenamientos para la detección de peligros, tratan de hablar sobre accidentes causados por peligros escondidos en los lugares de trabajo, con el fin de prevenir accidentes trabajando con una alta consciencia de peligros concretos.

También es eficaz para que los trabajadores no experimentados tengan una alta consciencia de los peligros.

B Modo de realización de la formación para la detección del peligro

Hay modos como a través de hojas ilustradas con escenas del área de trabajo. Abajo se muestran ejemplos.



(6) Evaluación de riesgo

Evaluación de riesgo es...

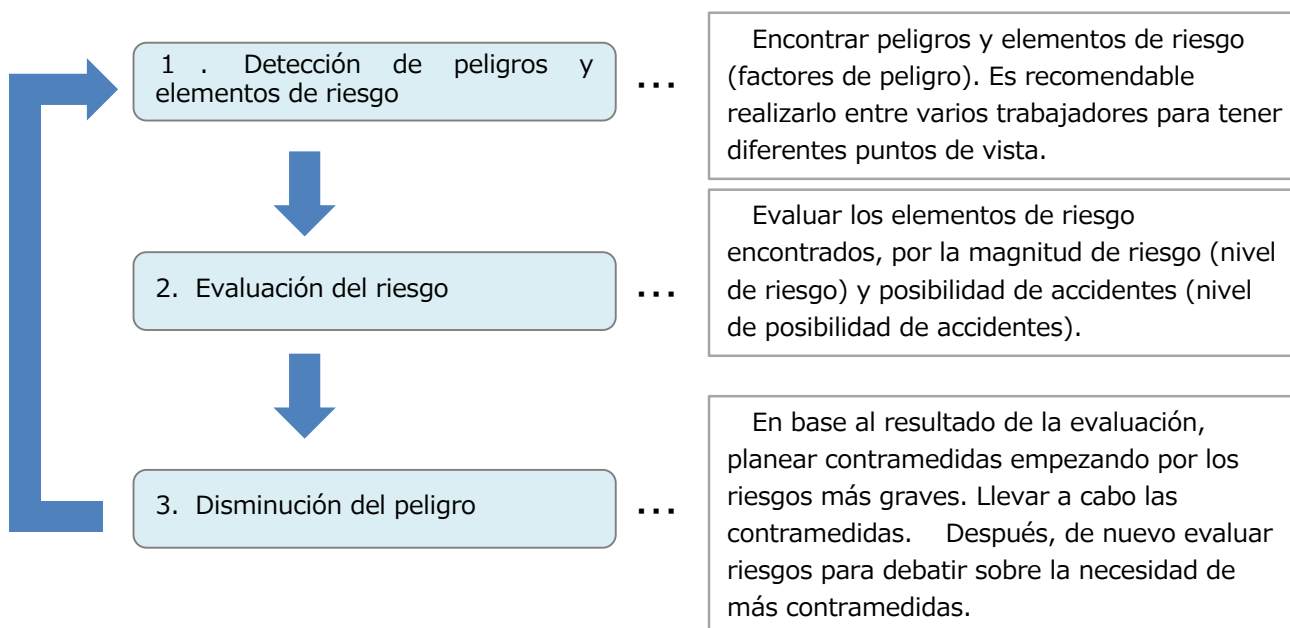
Evaluación de riesgo es un método que, encontrando la “**peligrosidad y nocividad (riesgos)**” omnipresentes en el lugar de trabajo, se les asignan niveles de prioridad dependiendo del grado de riesgo, para eliminar o disminuirlas. Es una manera eficaz para que los accidentes laborales disminuyan en lo posible, o para que no lleguen a ser graves aunque ocurran. Las características de las evaluaciones de riesgo son los siguientes.

- ① Es un método **eficaz para detectar sistemáticamente los riesgos omnipresentes en el lugar de trabajo**, cuando se implementan nuevos equipos o materiales, o cuando se los cambian.
- ② Así mismo, es eficaz para **dar prioridades a los riesgos evaluados**, para invertir en la solución de grandes riesgos.
- ③ Para **disminuir riesgos**, es importante considerar las **contramedidas relacionadas a los equipos**, por ejemplo cambio de procedimientos o implementación del sistema de seguridad (interlock system, estructura de seguridad). Así mismo, la evaluación del riesgo se puede realizar en base a información de “casi fallo” o instrucciones de trabajo, por lo que es un método eficiente también para fomentar el trabajo seguro de trabajadores no experimentados.

Los documentos y materiales para la evaluación del riesgo se encuentran en la página de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón, podrán utilizarlos dependiendo de la necesidad.

(⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>)

Teoría y ejecución de la evaluación del riesgo



Puntos claves para detectar riesgos y elementos de riesgo

Básicamente los puntos claves de la detección de riesgos son los mismos para la patrulla de seguridad o formación para detección de riesgos

Chqueo desde el punto de vista del personal (trabajo y acciones) / material (equipos y herramientas) / medio ambiente.

Detectar todos los riesgos, incluidos los riesgos menores.

Incluir no solamente trabajos ordinarios sino trabajos especiales.

Los documentos y materiales para la evaluación del riesgo se encuentran en la página de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón, podrán utilizarlos dependiendo de la necesidad.

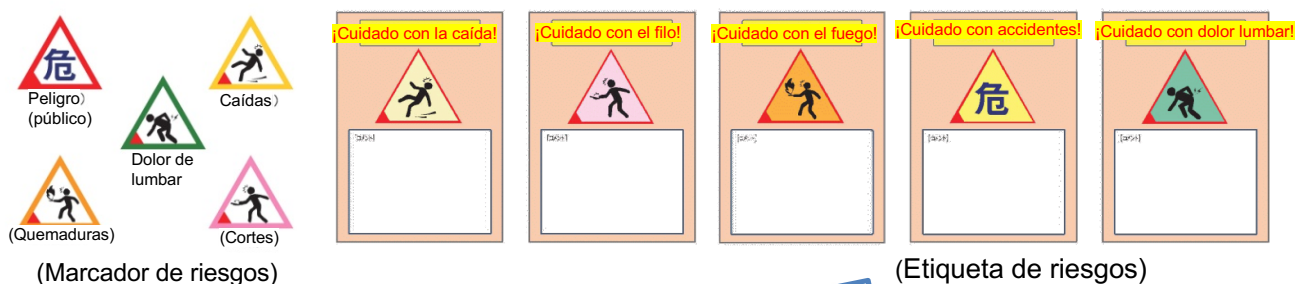
⇒ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/index.html>

(7) Visualización de riesgos

- ◆ La “visualización del riesgo” es, a través de la visualización de los riesgos existentes en el trabajo o la visualización de contramedidas para la seguridad, hacer posible las actividades para una seguridad más eficiente.
- ◆ A través de la “visualización del riesgo”, es posible detectar riesgos y avisar sobre los puntos a tener cuidado durante el trabajo. Así mismo es una actividad fácil para que participen los trabajadores no experimentados. En general es una herramienta útil para la seguridad.
- ◆ En la “visualización del peligro”, es importante enseñar a los trabajadores por qué existen riesgos y cómo tienen que trabajar para una mejor seguridad.

A Uso de herramientas de visualización de riesgos

- ◆ Mapas de riesgos, marcadores de riesgos y pegatinas de riesgos sirven para indicar los puntos de riesgo. Cuyo modo de uso se encuentra en la página de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón. (Visualización de riesgos en los comercios minoristas)
→ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000058407.html>



- **Mapa de riesgos** es una mapa del área de trabajo, en donde están señalizados los puntos donde es posible que se produzcan accidentes laborales.
- **Marcador de riesgos** es una pegatina para pegar en la mapa, donde se señalan comentarios sobre los puntos a acatar.
- **Etiqueta de riesgos** se pega en los puntos de riesgo, y sirve para advertir de los lugares peligrosos y contenido de riesgos. En la nota se escribe el detalle de riesgos, consejos y los demás puntos a tener cuidado.

* Los marcadores y etiquetas se pueden conseguir en la página web de la Consultoría japonesa de Seguridad Laboral. → <http://www.jashcon.or.jp/contents/>

B Casos de visualización de riesgos

La visualización de riesgos en el área de trabajo tiene muchas ventajas, por tanto, en cada área de trabajo se promueve la visualización de riesgos.

En estas páginas se presentan casos de visualización de riesgos en las compañías colaboradoras en la elaboración de un manual por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón (incluidas las oficinas de trabajo en las prefecturas) (*Cuando no haya mención especial, se trata de casos reales de las compañías colaboradoras).

Se recomienda aprender de estos casos y llevar a la práctica en sus áreas de trabajo.

- ◆ Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón, con el objetivo de promover los trabajos para la visualización de riesgos, recopila los casos de “visualización” practicados en las áreas de trabajo, y escogen los casos más eficientes.

- ◆ Se galardonan cada año los casos más excelentes y en las oficina de trabajo de cada prefectura también se publican los casos reales de “visualización” más eficientes.

Los mejores casos de “visualización” seleccionados por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón se pueden encontrar en su página.

- Mejores casos reales en 2014. → <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/anzenproject/concour/2014/result.html>

* También se pueden encontrar Iso casos entre 2011 y 2013.

【Caso de visualización 1】



Ya que todos los empleados se visten del mismo color, es difícil reconocer a cada uno. Por lo que se colorea la parte de la mejilla del uniforme, asignando el color rojo a los trabajadores no experimentados (menos de 3 meses de experiencia) y el color azul al jefe. Es un caso en una fábrica de alimentación.

【Caso de visualización 2】



Para evitar aplastamiento de dedo con escalera de tijera, se indica en un peldaño una ilustración de aviso.

Documento : Casos reales de “Visualización de riesgos” para la seguridad (Oficina de trabajo de la prefectura de Osaka)

【Caso de visualización 3】



Se puede ver fuera y están bien señaladas las direcciones de salida y entrada.

【Caso de visualización 4】



Los pasillos en el área de trabajo están bien señalados y están clasificados y ordenados.

【Caso de visualización 5】



Se indican los posibles riesgos de cortadora

Cuidado!



Durante limpieza de procesador de carne

【Caso de visualización 6】



Semana de Seguridad e higiene 2 semana de cada mes

Cada compañía crea su "semana de la seguridad" y elaboran pósteres de seguridad.

【Caso de visualización 7】



Señalan los lugares para guardar las herramientas y facilitan su ordenación con una ilustración.

Documento: Casos de "visualización de riesgos para la seguridad" en las compañías colaboradoras.

【Caso de visualización 8】



Al señalar el límite de altura, es más fácil de ver si la altura del carrito es la adecuada. Se dividen espacio con línea para ordenar fácilmente.

【Caso de visualización 9】



Al señalar el lado de subida y bajada, se puede transitar con más seguridad. (para más seguridad es preferible instalar barandillas en los lados)

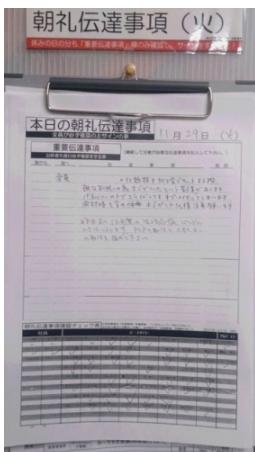
【Caso de visualización 10】

Utilice guantes de alambre



【Caso de visualización 12】

Señala el uso de guantes de alambre para evitar cortes.



Comparte la información con los trabajadores que no han podido asistir a la reunión matutina.

【Caso de visualización 11】

¡Cuidado!



【Caso de visualización 13】

Señala la fecha de accidente, para que tenga más impacto visual.

¡No lo hagan!



Utiliza un póster donde se pueden ver casos de uso incorrecto de la escalera de tijera para un uso seguro.

Documento: Casos de “visualización de riesgos para la seguridad” en las compañías colaboradoras.

4 Enseñar lo básico para la prevención de accidentes (Parte 2)

~ Realicemos una operación segura entre todos para que el área de trabajo sea segura

Hay que extremar prevención contra los siguientes accidentes frecuentes en el sector de la producción.

① Accidentes de "caída" ② Daños de "dolor lumbar" ③ Accidentes de "caída desde altura"
④ Accidentes de "corte y roce" ⑤ Accidentes de "atrapamiento"
⑥ "Insolación"

(1) Puntos claves para prevenir accidentes de "caída"

- ¡Mantener el suelo siempre seguro a través de "seiri (clasificación)", "seiton (orden)", "seiketsu (higiene)", "seisou (limpieza)"!

Sobre todo cuando se trata de alimentos, hay un alto peligro de resbalarse en el suelo, ya que puede haber aceite o agua que se maneje en el área. Por lo que es importante limpiar frecuentemente.

Así mismo, si se encuentra un obstáculo en el diámetro de operación, puede caerse al tropezar con él.

- ¡Utilice un "carrito" para transportar objetos grandes o pesados!

Al transportar objetos grandes o pesados con brazos, aumenta peligro de caída ya que no se puede ver bien los pies ni es fácil mantener equilibrio.

- ¡Aumenta posibilidad de "caída" al trasladarse llevando objetos!

Al trasladarse con cargas en las manos aumenta posibilidad de caída, por lo que hay que intentar en lo posible no llevar ninguna carga.

- ¡Ilumine bien los pasillos!

Aumenta el peligro de caída si no se ven bien los pies por no haber luz suficiente. Hay que iluminar bien el área de trabajo y los lugares donde se transita, para que no quede ningún rincón oscuro.



Para prevenir los accidentes de caída, es necesario exigir a los trabajadores el cumplimiento pleno de las medidas para evitar resbalar y tropezarse. Además, es importante advertirles bien sobre el riesgo de moverse cargando objetos, y en ese caso, para no apresurarse.

Además de esto, hay que advertir el peligro a los trabajadores a través de [Visualización].

Por otro lado, el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón está promoviendo medidas enfáticas por medio de [Proyecto de Prevención de Accidente de Caídas] para [accidentes de caídas] que es el accidente de trabajo más común.

“Proyecto para prevenir caídas” por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón

<Puntos claves para elegir zapatos desde el punto de vista de prevención de caídas>

Tamaño

No tienen que ser ni demasiado pequeños ni demasiado grandes, para que pueda pisar con fuerza y tenga buen equilibrio.

Elasticidad

Si no tiene la elasticidad suficiente, no puede caminar bien y provoca tropiezos.

Peso

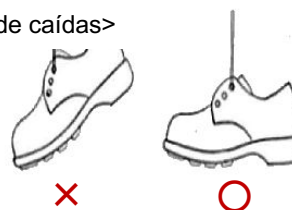
Si es demasiado pesado cuesta levantar las piernas y provoca tropiezos.

Balace de peso (entre la parte delantera y trasera)

Si tiene mucho más peso en la parte frontal, al caminar la parte frontal se baja y provoca tropiezos.

Altura de la parte frontal

Si tiene la parte frontal alta, lo más probable es que tropiece en un desnivel pequeño



Balace de resistencia contra el resbalamiento entre zapatos y suelo

Es necesario que tenga resistencia al resbalo según la necesidad del área de trabajo y tipo de trabajo. Por ejemplo, si la suela de los zapatos es demasiado resistente al resbalo, produce fuerte fricción entre el suelo y causa tropiezo.



Página del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón : <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/000111161.pdf>

Hoja de chequeo para prevenir accidentes de caída

Puntos de chequeo		<input checked="" type="checkbox"/>
1	Si no ha dejado objetos en pasillo, escaleras o salida	<input type="checkbox"/>
2	Si cada vez que encuentra un charco, aceite, harinas, etc., lo elimina.	<input type="checkbox"/>
3	Si mantiene iluminada (nivel de luminosidad) el área de trabajo para trasladarse seguro.	<input type="checkbox"/>
4	Si practica formación para evitar caídas	<input type="checkbox"/>
5	Si los zapatos de trabajo tienen la suficiente protección de resbalo para trabajar en el área y tienen el tamaño correcto.	<input type="checkbox"/>
6	Si se elabora una mapa de lugares peligrosos a través de la información de “casi fallo” y lo comparten con trabajadores.	<input type="checkbox"/>
7	Si señalan los lugares con desnivel y los puntos resbaladizos para llamar la atención.	<input type="checkbox"/>
8	Si prohíbe caminar con las manos en los bolsillos.	<input type="checkbox"/>
9	Si implementan ejercicios para prevenir caídas, como ejercicios de estiramiento.	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal el resultado del chequeo? Si se mejoran los puntos problemáticos, el área de trabajo mejorará. Pensemos entre todos sobre cómo mejorar a través del “Comité de Seguridad”, etc.

(2) Puntos claves para prevenir el “dolor lumbar”

■ ¡Eliminar los procesos en los que se levanten cosas pesadas manualmente!

Para no lastimar las caderas, los objetos pesados siempre tienen que ser levantados con una máquina (montacargas, etc.) o herramienta (carritos con cestas, carros jaula).



■ ¡Manejar correctamente los objetos pesados!

- Para levantar un objeto pesado, hay que acercarse en lo posible al objeto y agacharse para tomar el objeto.
- Para levantar el objeto desde el suelo, hay que sacar un poco una pierna hacia adelante y tomar el objeto bajando suficientemente la cadera, después se levanta estirando bien las rodillas.
- Al levantar objetos pesados hay que respirar bien y hacer fuerza con el vientre.
- No hay que trasladar distancias largas con objetos grandes o pesados, así mismo hay que evitar transitar por escaleras.

■ Practicar estiramientos para la prevención del dolor lumbar

Realice de antemano estiramientos antes de comenzar un trabajo o antes de manejar objetos pesados.

(referencia)

- Publicado por la prensa de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón

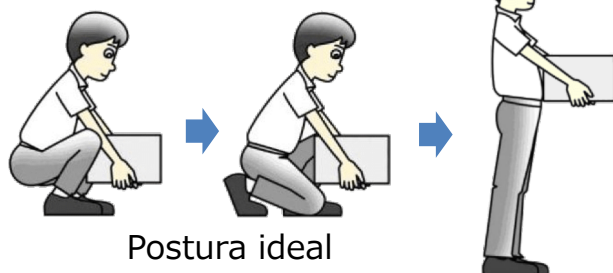
“¡Tome contramedidas para el dolor lumbar en el trabajo!” (política de prevención del dolor lumbar)

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/youtsuushishin.html>

- Folleto de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón “¡Tomemos contramedidas de dolor lumbar en el trabajo!”

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/131114-01.pdf>

<Manejo de objetos pesados>

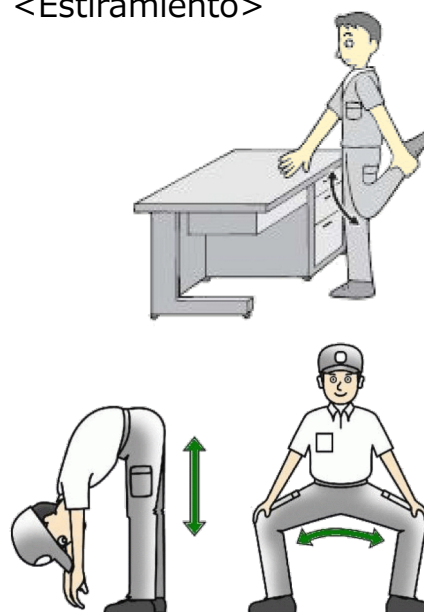


Postura ideal



Postura no deseada

<Estiramiento>



(3) Puntos claves para prevenir accidentes de “caída desde altura”

■ ¡Utilizar la escalera de tijera correctamente!

Ocurren muchos accidentes de caída al intentar sacar del estante en un almacén usando una escalera de tijera o base inestable.

La escalera de tijera tiene que estar bien sujeta con pestillo y en caso de tomar el objeto con ambas manos, hay que trabajar en equipos de 2 personas.



■ ¡Al caminar por las escaleras usar la barandilla sin falta!

Si se traslada por escaleras con un objeto en las manos y viendo el teléfono, hay una alta probabilidad de caerse. Por lo que es importante acostumbrarse a usar las escaleras de manera segura.

■ ¡Al caminar en una plataforma manténgase lejos del bordillo!

También ocurren caídas desde una plataforma al trasladar un carrito con cestas. En lo posible manténgase lejos del bordillo. Así mismo existen casos de accidentes de caída de carrito con cestas desde plataforma, o descargando objetos desde un camión, provocando el aplastamiento de trabajador. Cuando se vea en una situación así, debe escapar sin intentar detener el carrito.

También los accidentes de caída desde altura ocurren más o menos a menudo.

Aunque la altura no es mucha puede causar daños graves por lo que es necesario trabajar de manera segura.

1 Uso seguro de la escalera de tijera

La escalera de tijera es una herramienta que se usa frecuentemente, por lo que hay que aprender su modo de manejo seguro.

Primero hay que pensar en los siguientes puntos.

- ① ¿No se puede evitar el uso de escalera de tijera?
- ② ¿No se puede cambiar por una **plataforma móvil** o **escalera de tijera con asidero**?

En caso de no ser posible, procure usarla con seguridad, acatando los siguientes puntos.

【Escalera de tijera con asidero (ejemplo)】



【Plataforma móvil de trabajo (ejemplo)】



【Puntos claves para el uso seguro de una escalera de tijera】

- ① No usar el tablero superior.
- ② Sin falta fijar el pestillo.
- ③ No usar donde haya desnivel ni en lugares inseguros.
- ④ No bajar ni subir con objetos en las manos.

(Artículo 528 de las Reglas de Seguridad e Higiene)

En cuanto a escaleras de tijera, no se pueden utilizar sin cumplir con los siguientes requisitos.

- 1 Que tengan una estructura firme.
- 2 Que el material no tenga grandes daños ni corrosión.
- 3 Que el ángulo entre las patas y el suelo sea inferior a 75 grados, y si es plegable, debe tener pestillo metálico para mantener el ángulo.
- 4 La plataforma debe tener una superficie suficiente para ejecutar la operación de manera segura.



2 Uso seguro de escaleras

A veces se ve a trabajadores que transitan por escaleras viendo su teléfono móvil.

Es muy peligroso y hace falta formación sobre seguridad e higiene incluyendo visualización.

Hay casos en los que se ha prohibido el uso de smartphone en el área de ventas, escaleras y en el interior de ascensor.



Una advertencia en el descancillo de escaleras

3 Caída de un carrito con cestas

Al caerse un carrito con cestas (roll box pallette) del bordillo de plataforma o elevador, **no hay que intentar sujetarlo, sino que debe escapar sin falta**. Ocurren muchos accidentes en los que el trabajador se vio aplastado al intentar aguantar el carrito que se caía. Si tiene el peso suficiente, no se puede aguantar.



(4) Puntos claves para la prevención de accidentes de “corte y roce”

■ ¡Cuidado durante la limpieza del filo de una máquina!

Ocurren accidentes graves al intentar lavar una máquina con una parte con filo afilado, al no haberla parado.

■ ¡Evitar que la máquina se active accidentalmente mientras que la toquen!

Ocurren accidentes que para modificar o limpiar el filo de la máquina, mientras que esté apagada, otro trabajador equivocadamente encienda el interruptor y el trabajador que está tocando la máquina se quede atrapado o enganchado.

■ ¡Cuidar cómo y en dónde se deposita un cuchillo!

Ocurren accidentes de corte en la mano al tocar un cuchillo guardado o de corte de pie al caer un cuchillo.



En el área de trabajo existen varias máquinas y herramientas con una zona afilada. Es importante para cada una de estas máquinas y herramientas elaborar un manual de instrucciones y enseñar a los trabajadores repitiendo la formación de seguridad e higiene. A partir de la página 62, se presentan casos de “uso correcto”. Elabore como referencia manuales originales para su compañía.

【Reglas de Seguridad e Higiene Laboral】

(Paro de máquina durante limpieza, etc.)

Artículo 107 Los trabajadores, durante la limpieza, suministro de aceite, inspección, reparación o ajustes de las máquinas (excepto parte afilada), cuando haya la posibilidad de provocar un accidente a otros trabajadores, tienen que detener la operación con la máquina. No obstante, si hay que realizar dichas operaciones mientras que la máquina esté funcionando, no se aplica esta regla realizando las contramedidas necesarias como proteger con una cubierta.

- 2 Los trabajadores, para dicha máquina y según una regla escrita anteriormente, tienen que colocar una cerradura en el dispositivo de activación y señalar con una placa de aviso, etc., para evitar que otros trabajadores activen la máquina equivocadamente.

(Paro de máquina durante la limpieza de la zona afilada)

Artículo 108 Los trabajadores, durante la limpieza, suministro de aceite, inspección, reparación o cambio de piezas tienen que parar la operativa de la máquina. No obstante no hay necesidad de parar la máquina si no existe posibilidad de causar peligro a trabajadores por la estructura de la máquina.

- 2 Los trabajadores, cuando paren la máquina según la regla escrita anteriormente, tienen que colocar una cerradura en el dispositivo de activación y señalar con una placa de aviso, etc., para evitar que otros trabajadores activen la máquina equivocadamente.
- 3 Cuando se limpian las astillas de metal pegadas al filo de la máquina o cuando se utilizan líquidos de corte, hay que suministrar a los trabajadores las herramientas correctas, como unas brochas, etc.
- 4 Los trabajadores, cuando le obliguen el uso de herramientas arriba expuestas, tienen que utilizarlas.

(5) Puntos claves para prevenir accidentes de “atrapamiento y enganchamiento”

■ Para la limpieza o reparación, es necesario parar la máquina

Ocurren accidentes que al procurar limpiar la máquina ahorrando algún paso, lo hacen mientras que la máquina está funcionando y acaban teniendo un accidente grave.

Mientras que limpien o reparen, la máquina tienen que pararla sin falta.

■ ¡Cuando se toca una máquina parada, hay que tomar precauciones para evitar su activación accidental!

Ocurren accidentes que mientras se limpia o configura con el interruptor desactivado, otro trabajador activa el interruptor sin saber que la están tocando, provocando accidentes de atrapamiento o enganchamiento.

Es necesario desenchufar la fuente de energía y colocar señal de aviso como “¡Está limpiando, no activar!”.

■ ¡Mantener la cubierta de seguridad y los demás dispositivos de seguridad!

Hay accidentes que al quitar cercos y cubiertas de seguridad para aumentar la eficiencia de trabajo, se queda atrapado por la máquina. Los responsables tienen que enseñar a los trabajadores que al ver cubiertas de máquina descolocadas, tienen que colocarlas en su posición original.



1 De entre los accidentes graves que sufren los trabajadores no experimentados, hay “atrapamiento y enganchamiento” por máquina. Especialmente, ocurren muchos casos que por ahorrar trabajo, limpian con la máquina en marcha y quedan atrapados por la máquina. Al ser atrapado, hay una alta probabilidad de perder un brazo o una pierna, entre otros daños graves. Por lo que a la hora de limpiar sin falta hay que parar la máquina.

Por la legislatura también se pide parar máquina durante la “limpieza, suministro de aceite, inspección, reparación o ajustes”

2 A veces ocurre que aunque esté trabajando con máquina apagada, otro trabajador la activa de manera equivocada. Por lo que es necesario procurar que menos el trabajador que esté operando, nadie pueda activar la máquina.

La ley también indica que mientras que esté parada la máquina “tiene que colocar una cerradura en el dispositivo de activación y señalar con una placa de aviso, etc., ”.

3 En cuanto a las máquinas con dispositivo de seguridad, cubierta o cerca, hay que realizar una formación a los asociados para que hagan un buen uso de los mismos.

4 En cuanto a las máquinas para procesar alimentos, ya que se producen muchos accidentes con las mismas, se establecen entre el inciso 2 del artículo 130 y el inciso 9 del artículo 139 los puntos a ser acatados. En la página siguiente encontrarán esos puntos para que sirvan como referencia.

Restricciones en la ley sobre procesadoras de alimentos

1 En cuanto a las máquinas que procesan alimentos, mediante las reglas de seguridad e higiene están obligados a las siguientes medidas.

- (1) Evitar peligros de cortes por máquinas cortadoras de alimentos
 - ① Colocar cubierta etc., en las partes peligrosas que no se utilizan a la hora de cortar
 - ② Al introducir o extraer ingredientes, hay que parar la máquina o bien utilizar herramientas
- (2) Máquina pulverizadora de alimentos: peligro de caída en la máquina, peligro de enganchamiento
 - ① Cuando hay peligro de caída por la entrada, hay que colocar una cubierta en la máquina
 - ② Al introducir o extraer ingredientes, hay que parar la máquina o bien utilizar herramientas
- (3) Evitar el peligro de enganchamiento por la máquina picadora de alimentos
Colocar una cubierta en el área peligrosa de la máquina
- (4) Evitar el atrapamiento o enganchamiento por máquina procesadora de alimentos
Cuando hay peligro de caída por la entrada, hay que colocar una cubierta en la máquina

2 Normalmente a la hora de arreglar los problemas de la máquina como atascamiento de células, está obligado tomar alguna medida como parar la máquina.

En caso de que se realicen trabajos como limpieza, suministro de aceite, inspección o configuración de la máquina y cuando exista peligro, hay que parar la máquina. También en caso de limpieza de filo.



Máquina cortadora (ejemplo: "guillotina troceadora")



Máquina mezcladora (ejemplo: mezcladora)

(6) Puntos claves para evitar una “insolación”

Puntos claves para prevenir una “insolación”

- Hay que tener cuidado con la insolación en el lugar de trabajo caluroso y húmedo !

“Insolación” ocurre al estar en un ambiente caluroso y húmedo, poco a poco se desequilibra la proporción de agua y sal dentro del cuerpo y al no poder controlar bien la temperatura corporal, el cuerpo acumula calor. Puede que ocurra en el interior de edificio cuando no esté haciendo ninguna operación, y a veces llega tal punto que hay que acudir al hospital urgentemente o incluso se puede llegar a la muerte.

* Evalúe el índice de calor (índice WBGT) con un medidor de calor con globito negro.

- ¡Tome las contramedidas necesarias cuando tenga síntomas de insolación como mareo o malestar!

- ① Trasládese a un lugar fresco
 - • • Trasládese a un sitio fresco como una habitación con aire acondicionado o una sombra bien aireada
- ② Enfriar el cuerpo
 - • • Desabrocharse la ropa, enfriar el cuerpo (sobre todo alrededor del cuello, debajo de las axilas y base del pie)
- ③ Tomar agua
 - • • Suministrar agua, sal o solución de rehidratación*, etc. *Solución de agua, sal y glucosa

¡Cuando no puede tomar agua por sí sólo o pierde la consciencia, llame una ambulancia inmediatamente!

- ¡Tome precauciones para prevenir la insolación, tome líquido y sal, etc!

- ① Asegurar tiempo de reposo, tomar descansos, disminuir el tiempo de trabajo continuo
- ② Independientemente de que si siente síntomas o no, tomar periódicamente agua y sal antes y después del trabajo
- ③ Tomar de vez en cuando una bebida deportiva o solución de rehidratación
- ④ Contribuyen a la insolación la falta de sueño, malestar del cuerpo, no tomar desayuno, etc.



Es importante tener un conocimiento correcto sobre la insolación, y tener cuidado con la condición de salud y cuando teme que haya tenido insolación llamar la atención a la gente de alrededor sin aguantar, para que llamen la ambulancia.

Ocurre que descansando solo, empeoran los síntomas sin poder pedir ayuda a la gente.

Así mismo, hay que estar atento con la gente de alrededor y si ve a algún compañero que tenga síntomas de insolación, llame inmediatamente a otros compañeros.

[Síntomas de insolación]

- Vértigo, entumecimiento de manos y pies, calambres, malestar
- Dolor de cabeza, sensación de vómito, vómito, cansancio, letargo, se siente raro

Quando el síntoma es grave

- No puede responder bien, pierde la consciencia, espasmo, el cuerpo acumula calor

Sin importar si es interior o exterior, o si tiene sed o no, hay que tomar con frecuencia agua, sal y solución de rehidratación.

5 Enseñar lo básico para la prevención de desastres (parte 3)

~ Hacer entender cómo actuar cuando ocurre situación anormal o accidentes laborales

(1) Cómo actuar a la hora de anomalías

(1) Cómo actuar cuando descubra una situación anormal

- ① Al descubrir una situación anormal, primero hay que comprobar qué está pasando.
- ② Grite para avisar a los responsables del área o compañeros que están a su alrededor.
- ③ Oprimir el botón de emergencia dependiendo de la necesidad. Es necesario tener una idea de en qué momento usar el botón de seguridad, por lo que es preciso realizar simulacros de casos de emergencia.
- ④ Bajo orden del responsable, tomar las medidas necesarias en colaboración con los compañeros. No tomar decisiones por su cuenta.
- ⑤ Al resolver la situación de emergencia, el responsable tiene que resumir la situación en un reporte.

○ Formación para emergencias, simulacros de emergencias

- ① En caso de explosión o incendios, hay que avisar a la gente de alrededor y refugiarse a sitio seguro. Por lo que es necesario asegurar la iluminación en caso de paro de electricidad en pasillos y salidas de emergencia.
- ② Hay que participar sin falta en las formaciones para emergencias, para aprender de especialistas cómo actuar en caso de emergencia y cómo refugiarse.

【¡Avisemos!】

Si la condición de las máquinas es diferente, ¡avise inmediatamente al jefe del grupo o a la gente de alrededor!

【¡Avisemos!】

Si la condición de las máquinas es diferente, ¡avise inmediatamente al jefe del grupo o a la gente de alrededor!

La palanca está **inestable**

El piloto rojo está **incendido**

El piloto está **parpadeando**

No hay ○○

Huele **extraño**

Se oye un **ruido** extraño

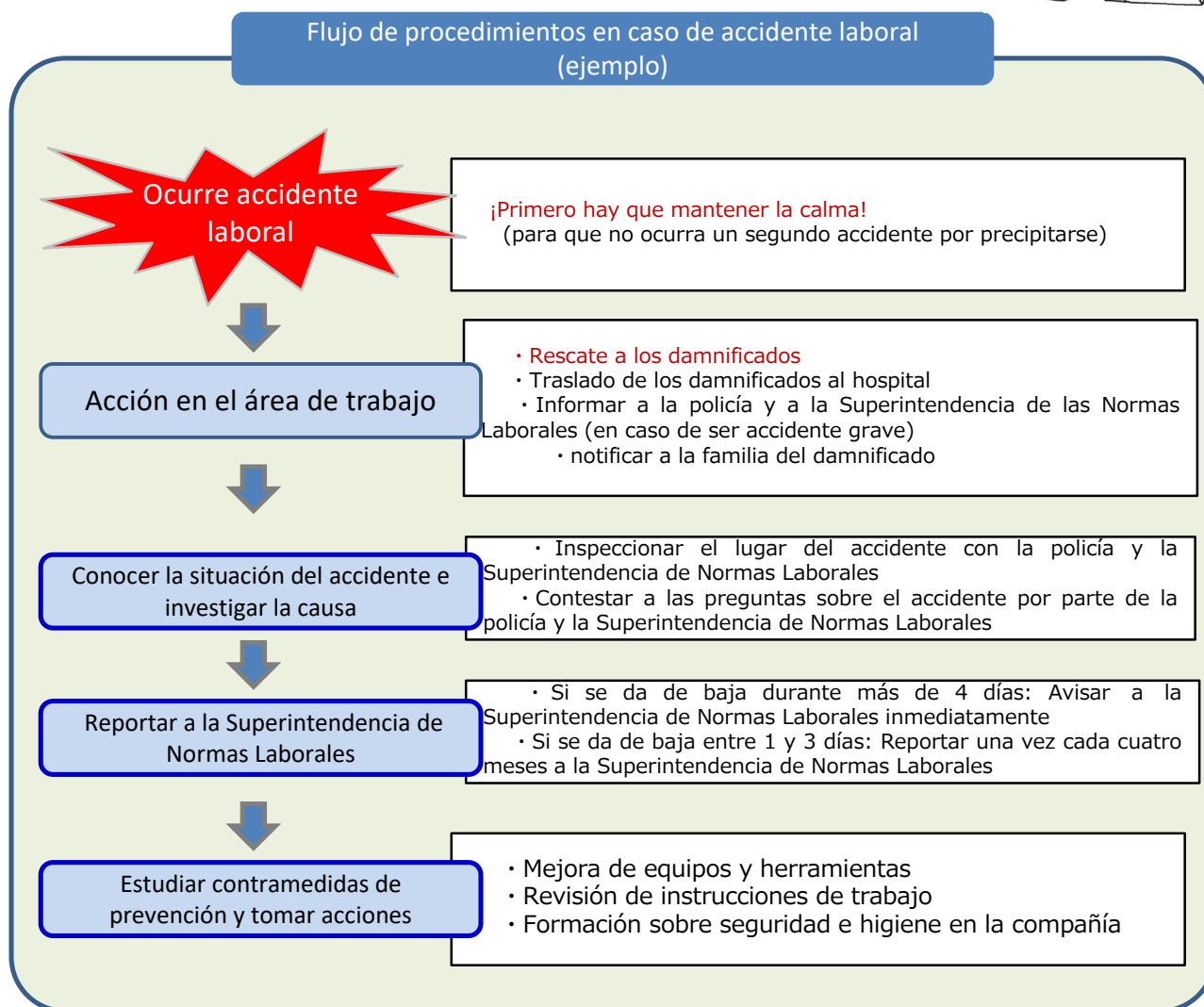
El piloto azul está **apagado**

Al tocar está **caliente**



(2) Cómo actuar en caso de accidentes laborales (para administradores)

Aunque la compañía promueve con ganas la administración y actividades de seguridad e higiene, no se puede disminuir a cero la posibilidad de accidentes laborales. En caso de que ocurra un accidente laboral en el lugar de trabajo, tome las siguientes contramedidas.



Así mismo, para prevenir accidentes, hay que tener en cuenta los siguientes puntos.

- Primeros auxilios, equipos para la curación, lugar donde se guardan herramientas (asegurar)
- Contacto y datos del responsable de la estación de bomberos, servicio médico de urgencia, policía, Superintendencia de Normas Laborales, etc.
- Contacto de la familia de los trabajadores, cómo reportar a la Superintendencia de Normas Laborales, pasos de solicitud de seguros de accidentes laborales, etc.
- * Cuando ocurre un accidente laboral (por Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón) <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai/index.html>
- * Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón Indemnización por accidentes laborales <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/rousai.html>
- Otros, formularios y modos de reporte propios de la compañía, etc.

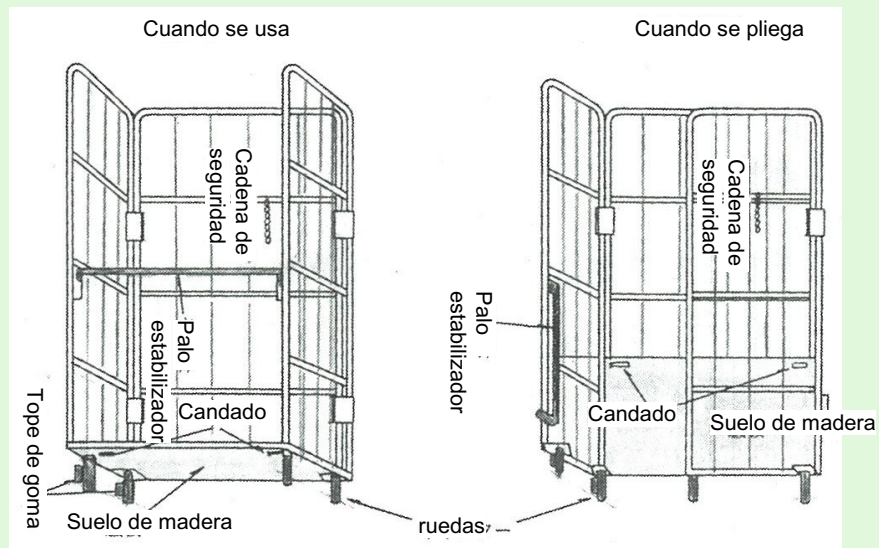
1 Casos de referencia para un trabajo seguro

Presentamos el manual de trabajo seguro elaborado en un área de trabajo

Caso(1) Modo seguro de manejo de herramientas

Para trabajar de manera segura, es importante que cada uno de los trabajadores acaten las reglas y trabajar concentrados. Si no acatan las reglas o trabajan distraídos pueden ocurrir accidentes. Sobre todo, hay que tener cuidado con los siguientes puntos para que el lugar de trabajo sea seguro.

I Carros jaula



1 Modo de plegar

- 1) Quitar la cadena y abrir en forma de "□".
- 2) Quitar el candado y tirar el suelo de madera hacia abajo y echar el candado.
- 3) Después de depositar cargas, sin falta colocar el palo estabilizador.
- 4) Durante el traslado hay que quitar el tope de goma.

2 Los carros jaula con artículos, tiene que ser trasladadas arrastrándolas desde atrás.

*Al empujar hacia adelante, no se puede ver bien delante y puede causar un accidente al chocar contra clientes o empleados.

3 Al entrar o salir por la puerta, hay que chequear el otro lado y entrar o salir lentamente.

4 Modo de doblar

- 1) Quitar el palo estabilizador.
- 2) Quitar el candado del suelo de madera y levantarlo, después otra vez echar candado.
- 3) Si son de 2 niveles, hay que bajar el nivel de arriba quitando los candados de ambos lados. Después levantar el suelo de madera y echar el candado.
- 4) Doblar la parte de derecha hasta que se quede en forma de "L".
- 5) Al final cierre con la cadena de seguridad sin falta.

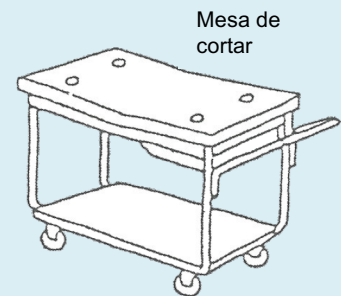
5 Al trasladar carros jaula, no agarrar los tubos gruesos colocados en ambos lados, sino agarrar los tubos finos en el interior. Mover el carro jaula con cuidado.

*Si toman los tubos gruesos en los extremos, puede lastimarse las manos con la puerta o pared.

6 Los carros jaula doblados necesitan ser guardadas en un sitio fijo y fijarse con un tope de goma para que no se muevan.

II Mesa de cortar

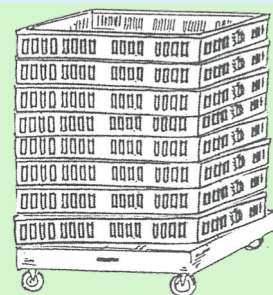
1. Ya que las ruedas giran libremente, al trasladar la mesa de cortar hay que prestar la suficiente atención para no chocar contra clientes o artículos.
2. Cargar primero los objetos pesados o grandes, encima colocar objetos pequeños o ligeros. Evitar que el peso se concentre en un lado.
 - ※ Al haber objetos pesados encima, se pueden desmoronar al perder el equilibrio.
3. No amontonar artículos por encima de la altura de la vista.



III Contenedores de plástico

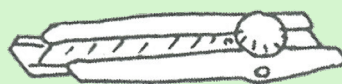
1. Los contenedores de plástico que contienen artículos, hay que transportarlos siempre arrastrándolos desde atrás.
2. Los contenedores de plástico vacíos pueden amontonarse según el color hasta 22 (celestes), 16 (amarillas) y 30 (blancas) unidades.
 - *Altura límite para abrir la puerta.
3. Los contenedores de plástico vacío, hay que almacenarlos en un lugar fijo y fijar con un tope de plástico para que no se muevan.

<Contenedores de plástico>

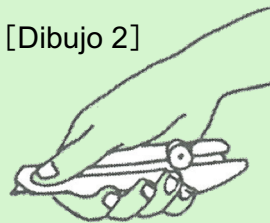


IV Cutter

[Dibujo 1]

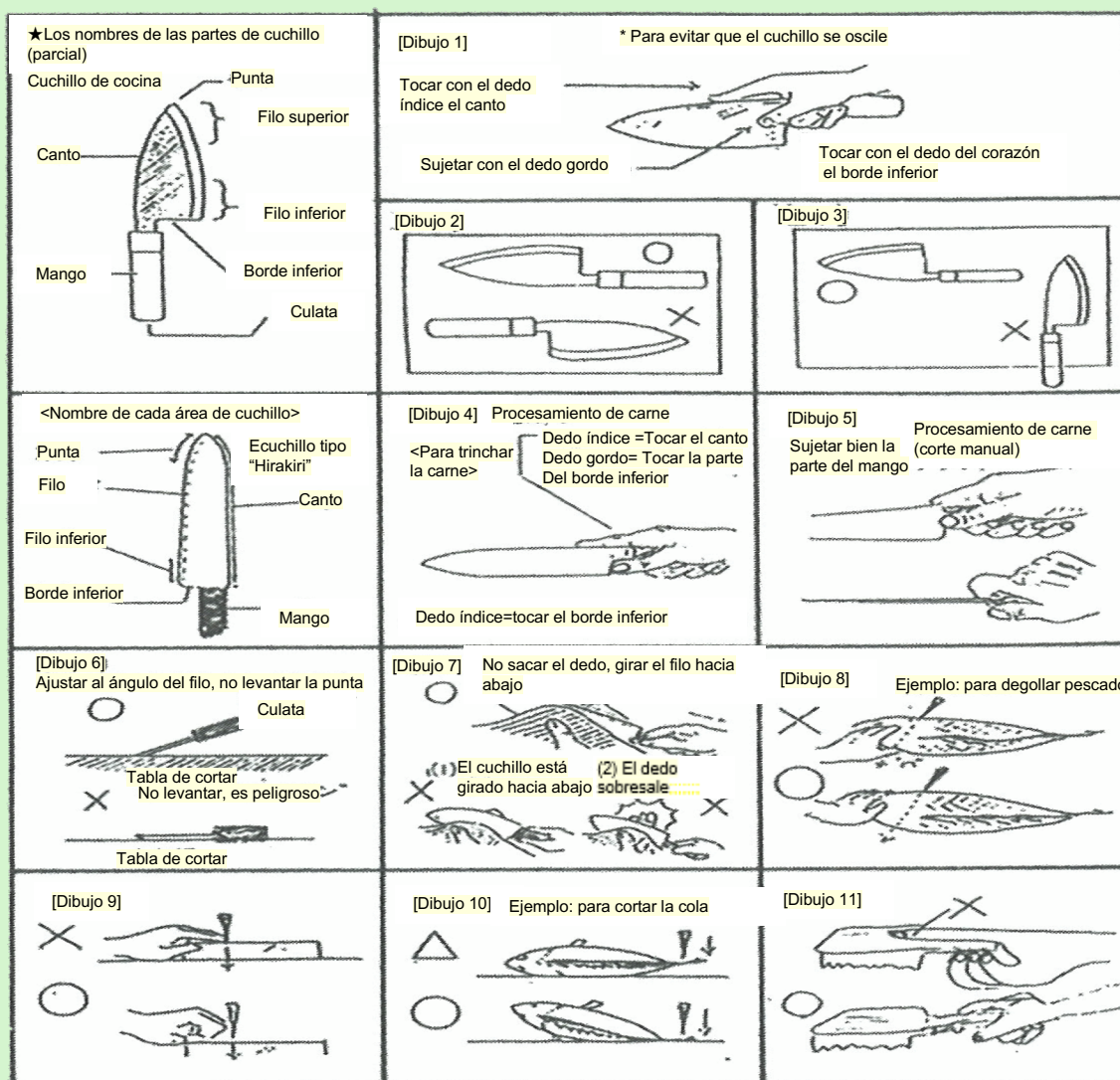


[Dibujo 2]



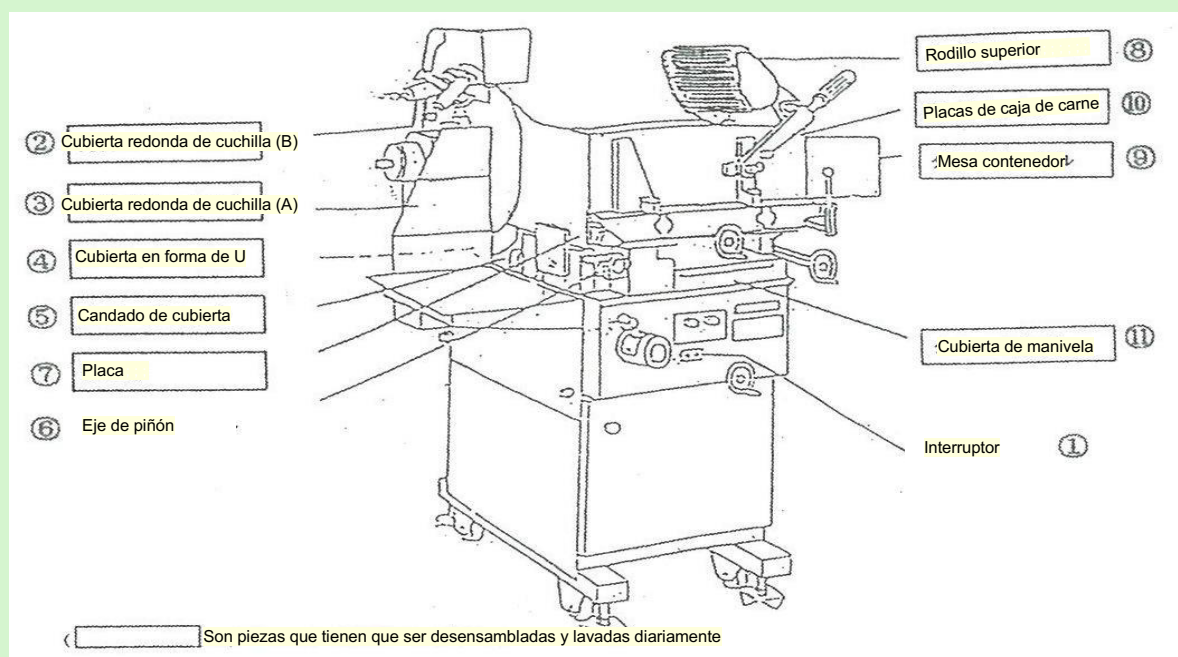
- 1 Por seguridad elegir un cutter que permita fijar el filo [dibujo 1]
- 2 A la hora de cortar no sacar el filo más de lo necesario y sacar aproximadamente 3mm. *Sacar más de lo necesario puede provocar accidentes.
- 3 Tocar con la punta del filo la caja de cartón, y sujetando con la mano la caja mover el cutter hacia sí mismo.
- 4 Tomar el cutter como muestra el [dibujo 2].
- 5 En caso de empezar a cortar mal, sujetar con el filo la línea y dar la vuelta al cutter. Cortar sujetando con el dedo gordo para que no se mueva el filo.
 - * Un filo oxidado o roto es peligroso ya que obliga a emplear más fuerza.
- 6 los filos usados se guardan en una cajita o tirar envuelto de cinta adhesiva por seguridad.
- 7 Cuando se cambia el filo primero se quita el desgastado.
 - El filo desgastado debe ser envuelto con cinta adhesiva, antes de ser guardado o tirado.

V Cuchillo



1. Al tomar un cuchillo, para evitar que se mueva en la mano hay que sujetar el canto con el dedo índice y tocar el borde inferior con el dedo del corazón y tocar con el dedo gordo el lateral del filo inferior. [dibujo 1 y 4]
2. Sujetar bien el mango a la hora de cortar manualmente la carne. [dibujo 5]
3. A la hora de depositar el cuchillo, hay que girar el filo hacia otro lado y evitar que la parte de "e" no sobresalga de la tabla de cortar. [dibujo 2 y 3]
4. A la hora de lavar el cuchillo, lavar con el filo bien pegado a la tabla. [dibujo 6]
5. A la hora de secar el cuchillo, evitar que el dedo no sobresalga antes del cuchillo. [dibujo 7]
6. Limpiar bien la parte del mango del cuchillo para evitar que resbale.
7. A la hora de cortar, la mano izquierda tiene que colocarse en la posición lateral del cuchillo para no obstaculizar el movimiento. [dibujo 8]
8. Cuando se corta sashimi o carne manualmente, hay que tener cuidado para no sacar las puntas de los dedos de la mano izquierda. [dibujo 9]
9. Cuando se corta golpeando, colocar bien la carne en la tabla de cortar y usar la parte del filo inferior del cuchillo. [dibujo 10]
10. Para cortar pescado congelado, usar guantes o paños y tener cuidado de que no se resbalen las manos.
11. Después de usar el cuchillo, devolverlo inmediatamente a su sitio.
12. Cuando se limpian las escamas de un pescado, hay que tener cuidado de no pincharse el dedo con la aleta. [dibujo 11]
13. Cuando se seca un pescado, hay que pasar el paño siempre de cabeza a cola para no pincharse el dedo con la aleta.

VI Rebanadora de carne



1 Puntos claves de trabajo

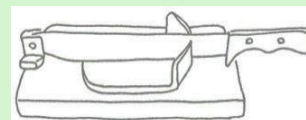
- 1) Chequear la condición de encendido.
- 2) Chequear el interruptor de la cuchilla circular y movimiento ininterrumpido.
- 3) Tener cuidado con el espacio entre la cuchilla circular y placa.

2 Puntos claves de limpieza

- 1) Chequear si el interruptor está desactivado (chequear también si la fuente de energía está desactivada).
- 2) Desensamblar siguiendo los pasos correctamente [ver dibujo]
- 3) Sumergir en agua caliente las piezas desensambladas.
- 4) Secar la cuchilla circular siempre empezando desde el centro hacia fuera.
- 5) Limpiar alrededor de la cuchilla circular y las partes pequeñas con palillos largos o palillos desechables, nunca meter la mano.
- 6) Al tomar un objeto pesado hay que tener cuidado con los pies.
- 7) Después de terminar el ensamblaje, chequear de nuevo la condición de los tornillos.

(Nota de redacción) Ya que cada máquina tiene su propio manejo, los procedimientos de trabajo son fieles a las hojas de instrucciones de trabajo.

VII Cortador de calabazas



- 1 Desinstalar el cortador de calabazas en un sitio plano y estable.
 - 2 Tener cuidado que la mano que sujeta el cortador no toque el cuchillo. Tocar un segundo la calabaza con el cuchillo para asegurar y después bajar el cuchillo lentamente. * Sobre todo tener cuidado a la hora de cortar.
 - 3 A la hora de mover el cortador de calabazas, primero inmovilizar el cuchillo por seguridad.
 - 4 A la hora de limpiar el cortador, hay que inmovilizarlo.
 - 5 Para limpiar el cuchillo, pasar un paño desde el canto hacia el filo siempre en la misma dirección. Tener cuidado para no cortarse un dedo.
 - 6 Almacenar en un sitio estable debajo de la mesa de trabajo, ya que si se guarda en un sitio alto puede que caiga provocando un accidente.
- * Mantener limpio realizando una limpieza de vez en cuando.

Caso (2) Las reglas que hay que acatarlas por seguridad

Hay que acatar las siguientes reglas para evitar accidentes laborales.

① Corte, roce, engancho, atrapamiento, etc.

- A En caso de manejar máquinas y herramientas de riesgo tales como cuchillo, cúter, rebanadora, máquina picadora de carne, freidora, moldeadora, etc., hay que usarlas con cuidado confirmando la seguridad.
- B No modificar ni eliminar sin permiso los dispositivos de seguridad tales como interruptor, palanca, cubierta de cortadora, etc.
- C Tener especial cuidado por no tocar máquinas en funcionamiento.
- D A la hora de realizar una limpieza, chequeo, reparación de rebanadora, picadora de carne, etc., debe parar la máquina de antemano.
- E Afilarse bien el cuchillo y usar con una postura correcta.
- F Después de usar herramientas con filo, como un cuchillo, hay que guardarlo inmediatamente después de usar.
- G Al cerrar la puerta, no tocar el borde de la puerta con mano para evitar golpe.



② Accidentes de caídas

- A A la hora de guardar artículos, herramientas, piezas de recambio, carritos, etc., hay que guardarlos correctamente para evitar caídas.
- B A la hora de tomar objetos guardados en altura o cuando se cambia una lámpara fluorescente, hay que usar una base o escalera de tijera en buenas condiciones. Nunca hay que subir encima de una mesa de cortar o un carrito.

③ Accidentes de resbalo, tropiezo, caída

- A En caso de encontrar hojas, tozos de carne, agua u otras cosas que puedan provocar una caída, eliminar y limpiar inmediatamente.
- B No transitar escaleras o lugares con desnivel mirando documentos entre otras cosas.

④ Accidentes que causan dolor lumbar

- A Levantar cargas acercándolos en lo posible al cuerpo.
- B Para tomar objetos pesados hay que agacharse bien, o llevar entre más de 2 trabajadores.



⑤ Otros accidentes

- A No olvidarse de chequear antes y después de utilizar máquinas y herramientas.
- B No olvidar de usar guantes de seguridad y el resto de vestimenta de seguridad.
- C Las operaciones que precisan de licencia tales como conducción de vehículo, manejo de caldera, etc., reparación de cables eléctricos, etc., sólo puede ser ejecutados por personal calificado.
- D Sólo los empleados encargados pueden entrar en la sala de caldera, sala de sistema eléctrico, etc.

Caso (3) Precaución para trabajar seguro

Los puntos a tener cuidado para manejar máquinas y herramientas de manera segura son los siguientes.

(1) Cuchillo

- ① Tener el cuchillo siempre afilado para que corte bien (cuchillo que no corta obliga a manejarlo con más fuerza de lo debido)
- ② Cuando se deja el cuchillo, debe descansar en el fondo de tabla de cortar y tener el filo girado hacia el otro lado.
- ③ Después de usar el cuchillo, hay que guardarlo siempre en es soporte de cuchillos.

(2) Rebanadora de carne

- ① Cuando no la esté utilizando hay que desconectarla siempre.
- ② Chequear que el espacio entre el filo circular y la placa no sea grande (entre 1 y 2 mm).
- ③ No meter la mano, aunque salpique trozos de carne, mientras que esté funcionando la máquina. Limpiar siempre después de desconectar la máquina.
- ④ A la hora de limpiar hay que chequear siempre que el interruptor esté "apagado"
 - A) Utilizar guantes de plástico sin falta.
 - B) Después de chequear que el interruptor esté "apagado", limpiar con una toalla (blanca) mojada empezando desde el centro hacia fuera del cuchillo.
 - C) No quitar la cubierta del filo circular a la hora de limpiarlo.

(3) Rebanadora de jamón dulce

- ① Cuando no la esté utilizando hay que "desconectar" el interruptor y quitar el enchufe.
Fijar el "dial de configuración de grosor" a "0", para que no exista hueco entre el filo circular y placa.
- ② Cuando la esté utilizando, fijar el "dial de configuración de grosor" entre " 1 y 2".
- ③ Sujetar el alimento sin falta con la herramienta asignada y no empujar nunca con la mano.
- ④ A la hora de limpiar, desconectar sin falta el enchufe y quitar el conector.
 - A) Llevar sin falta guantes de seguridad (para el trabajo de rebanar jamón dulce).
 - B) Limpiar el filo circular desde el centro hacia fuera.

(4) Enternecedor de carne

- ① Cuando no lo esté usando siempre debe estar apagado (en caso de enternecedor eléctrico).
- ② Usar siempre guantes de plástico durante la operación de desensamble y ensamble.
- ③ Para quitar el filo tomar una toalla encima de la mano y con la otra mano tomar debajo del cuchillo y destornillar. *Después de usar, limpiar sin falta.

(5) Picadora de carne

- ① Cuando no la esté usando, hay que desconectarla siempre.
 - ② Sobre todo antes de limpiarla, chequear que esté desconectada antes de desensamblar.
 - ③ A la hora de empaquetar para vender, utilizar siempre un palo para empujar la carne.
- * Nunca meter la mano en el bol.

(6) Tienda

- ① Al ver hojas, palillos etc., en el suelo recoger inmediatamente. Así mismo limpiar en seguida un suelo mojado.
- ② Cambiar en seguida al encontrar una placa o cubierta frontal rota o con rayaduras.

(7) Existencia

- ① No acumular demasiada carne en el armario para que no se caiga.
- ② No dejar objetos pesados encima de objetos ligeros.
- ③ No acumular las cosas de manera inestable.

(8) Limpieza

- ① Cuando se lava un cuchillo, tomar con la mano firmemente el mango y lavar dentro de fregadero.
- ② A la hora de cargar carros jaula con cajas de cartón plegadas, tener cuidado que no se desmoronen.



2 Trato al cliente

Caso (1) Las cosas básicas que un trabajador debe hacer

En el sector de ventas minoristas, existen algunas normas que los trabajadores tienen que realizar de cara a los clientes.

Aquí se explican sobre esas normas tomando casos del libro de manual que tienen los empleados de supermercado.

<La filosofía de los “clientes son lo primero”>

Las 5 frases para atender a los clientes

- 1 Irassyaimase (Bienvenidos)
- 2 Osoreirimasu (Disculpen)
- 3 Kashikomari mashita (De acuerdo)
- 4 Omatase itashimashita (Siento por haberle hecho esperar)
- 5 Maido arigatou gozaimasu (Gracias por su visita)

<Antes de entrar en el área de venta>

Vestimenta

Vestimenta púlcra e impecable, movimientos prácticos y ágiles mejoran la primera impresión y hacer que quede bien. Chequee su propia vestimenta y compruebe si es correcta para manejar alimentos.

(Mujer)

- Si el uniforme está limpio
- Si el cuello y mangas están limpios
- Si no huele a perfume
- Si las uñas están cortas
- Si no está demasiado maquillada
- Si las manos están limpias
- Si no lleva manicure (manicure transparente está permitido)
- Si lleva zapatos limpios
- Si lleva los botones abrochados
- Si una placa con el nombre en la zona asignada
- Si no lleva pendientes grandes (está permitido llevar pendientes de oro o plata de menos de 3mm de diámetro)

Saludar

Todo el mundo desea trabajar con buen ánimo.

Saludar es lo básico para crear un ambiente de trabajo agradable.

- Saludar alegre y siempre primero
- Al entrar en el área "Ohayou gozaimasu (buenos días)"
- Al salir del trabajo "Osakini sitsureisimasu" o

"otsukaresamadesita".

Aparte también se dice...

"Shou shou omachi kudasaimase (espere un momento)"

"Moushiwake gozaimasen (discúlpeme)"

"Shitsurei itashimashita (lo siento)"

(Atención)

- Se dirige al cliente con otras palabras que a los trabajadores.
- Hablar con respeto incluso a los compañeros y a los conocidos.
- No usar el nombre de empleados con cargo con la partícula "san" (llamar como "Xxtenchou (jefe de tienda)")



Atención al cliente

- No llamar a los clientes como "okyaku" o "okyakusan" sino "okyakusama"
- Tratar a todos los clientes con respeto y una sonrisa
- Tratar con gestos alegres y con rapidez
- Tratar a los clientes con sentimiento de agradecimiento
- Utilizar las palabras correctas

Reposo y comida

Todo el mundo tienen que ordenar los sitios de reposo para que los demás puedan descansar (comer) tranquilamente.

- Tomar la comida o fumar en los sitios asignados.
- Después de comer o beber tienen que ordenar.
- Al dejar la silla hay que devolverla donde estaba.

Atención por teléfono

Aunque no se ven la cara, a través de teléfono se transmite bastante cómo es.

Hay que tratar a todos con respeto y alegremente.

- No usar palabras como "moshi moshi"
- Al sonar el teléfono, hay que atenderlo antes de que suene dos veces.
- "Maido arigatou gozaimasu (gracias por su visita siempre) habla (nombre) de (departamento) de "nombre de tienda.""
- Cuando se tarda más de 3 timbres en atender, hay que decir "Taihen omatase shimashita (siento por haberle hecho esperar), habla (nombre) de (departamento) de "nombre de tienda.".
- Identificar quien haya llamado.

(Nota) Está estrictamente prohibido hacer llamadas privadas, así mismo queda prohibido hablar por el teléfono móvil personal.

Usar con respeto hacia el cliente las 5 palabras básicas de atención al cliente

	Ángulo de reverencia	Mantener la reverencia durante	Volver la postura inicial en
① 「Irassyaimase (Bienvenidos)」	... 45 grados	Un pulso	4 pulsos
② 「Osoreirimasu (Muchas gracias)」	... 30grados	Un pulso	3 pulsos
③ 「Kashikomari mashita (De acuerdo)」	... 30grados	Un pulso	3 pulsos
④ 「Omatase itashimashita (Siento por haberle hecho esperar)」	... 30grados	Un pulso	3 pulsos
⑤ 「Maido arigatou gozaimasu (Gracias por su visita)」	... 45grados	Un pulso	4 pulsos

※Empezar la reverencia cuando en la letra roja

1 pulso = 1 segundo

<Nota>

- La mano izquierda se posa encima de la mano derecha, los dedos gordos de ambas manos se entrelazan.
(sujetar el dedo gordo de la mano izquierda con el de mano derecha)
- Posar las manos en la altura del ombligo.
- La reverencia no se trata de bajar solo la cabeza, sino se trata de estirar la espalda, inclinar el cuerpo hacia adelante.
- La reverencia debe hacerse con un movimiento rápido.
- Al inclinarse el cuerpo (entre 30 y 45 grados), se para un segundo.
- Subir la cabeza lentamente en los segundos asignados en la lista de arriba.

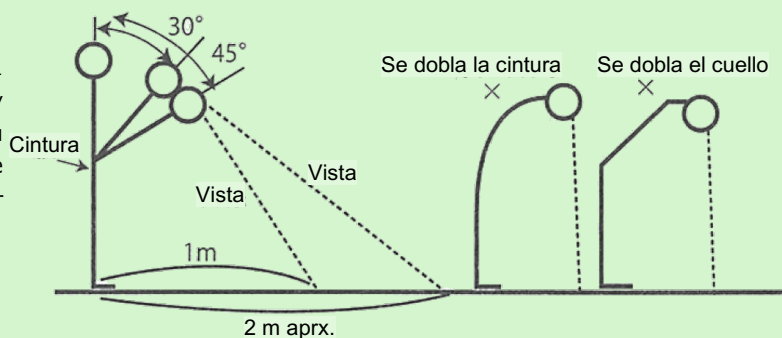


(Para evitar subir la cabeza antes que clientes)

- entre ①~④, empezar movimiento de reverencia al mismo tiempo que se pronuncian las palabras.
- En ⑤, primero decir "Maido(siempre)" y en "A" de "Arigatougozaimasu(gracias)", empezar a bajar la cabeza.
- Un locutor debe chequear que todo el mundo haya terminado de hacer la reverencia (todos hayan subido la cabeza), para pronunciar la siguiente palabra.

(Nota)

Desde la apertura hasta las 11 horas, antes de "Irassyaimase" hay que agregar "Ohayougozaimasu (Buenos días)". Así mismo, entre las 11 y 15 horas, hay que agregar "Konnichiwa (buenas tardes)".



<En la tienda>

Lo que hay que tener en cuenta en la tienda

Trabajar pensando siempre en “qué se puede hacer para que los clientes puedan hacer sus compras de manera cómoda”.

- Saludar con “Irassyaimase (Bienvenidos)” alegremente.
- No dejar que el lugar esté sucio, no desordenar, limpiar inmediatamente al ver suciedad.
- Devolver las herramientas al lugar asignado inmediatamente después de usar.
- No charlar con compañeros.
- Intentar no molestar a los clientes comprando.

(No ocupar pasillos o espacio, ceder el paso a los clientes en las escaleras.)

No caminar en medio del pasillo.)

- Sobre todo cuidar la higiene y mantener limpias las manos y vestimenta.
- Lavar las manos frecuentemente.
- No tener las manos metidas en los bolsillos.
- Trabajar con rapidez.
- Procurar no utilizar en lo posible las instalaciones para clientes.



<5S (seiri, seiton, seisou, seiketsu, sitysuke)>

5 S

Se practican las “5S” para que entre usted y la gente del alrededor puedan crear un ambiente de trabajo más agradable, seguro y productivo.

1. Seiri (clasificación)···Separar las cosas necesarias e innecesarias, tirar cosas que no hagan falta.
2. Seiton(orden)··· Ordenar las cosas necesarias para que las puedan identificar todos y se puedan usar cómodamente. (administrar guardando en un mismo sitio)
3. Seisou (limpieza)··· Limpiar y mantener higiénico
4. Seiketsu (higiene)··· No permitir la suciedad y está limpio e higiénico.
5. Sitysuke (Disciplina)··· Acostumbrarse a acatar siempre las órdenes.

En cuanto a seiri (clasificación), seisou (limpieza), seiton (orden) lo importante es continuar. Recoger la basura, no desordenar, ordenar cuando se da uno cuenta, etc., son costumbres llamadas “sitysuke (disciplina)” para lograr un ambiente agradable en el área de trabajo.



Caso (2) Los eventos estacionales que deben conocer los empleados

En las tiendas se reparten folletos con información de cada época del año. Así mismo se reparten a los empleados un manual de tamaño A5 de unas 30 páginas, para que puedan contestar a las preguntas de los clientes. Abajo son las muestras del folleto.



(Cara del folleto)

(Información sobre eventos "Tanabata" y "Doyou no ushi")

<p>¿Por qué se come somen en tanabata?</p> <p>Dicen que fue en la era Edo que se inició la costumbre de colgar tiras de papel y adornos de bambú, haciendo un deseo a la estrella.</p>	<p>Tanabata es una de las 5 celebraciones del cambio de estaciones. Es famosa por la leyenda del encuentro de la princesa orihime y príncipe hikoboshi en la vía láctea, en un único encuentro anual.</p> <p>Tanabata</p> <p>7 de julio</p>
<p>Hay una versión en la que se come somen, imaginando la forma de la vía láctea.</p> <p>Recientemente ha hay familias que comen chirashizushi de tanabata. Los ingredientes moldeados con la forma de estrella son hermosos.</p>	<p>El origen de esta costumbre es la leyenda china que dice que si come un dulce de harina de trigo llamado sakubei el 7 de julio, podrá vivir un año con salud.</p>
<p>El valor nutritivo de la anguila es conocido desde antes, tanto que en el antiguo Manyōshū, hay un poema que dice que la "anguila es buena para el calor de verano". Actualmente se dice que comiendo anguila se puede evitar la fatiga de verano, siendo que doyou no ushi es directamente asociado a la anguila.</p>	<p>Los 18 días anteriores al risshun (inicio de primavera), rikka (inicio de verano), risshū (inicio de otoño) y rittō (inicio de invierno) se llaman [doyou]. Tiene uno o dos días de ushi en el periodo de doyou, por lo que tiene cuatro días o más de ushi de doyou (doyou no ushi) al año.</p> <p>Doyou no ushi</p> <p>Entre mediados de julio e inicios de agosto</p>
<p>La costumbre de comer comida que comienza con la letra "u" en el día de "ushi", por lo que la anguila (unagui) encajó perfectamente</p> <p>En el día del ushi, comida que comienza con la letra "u"</p> <p>Dicen que comer en el día del ushi, anguila (unagui), carne bovina (ushi-niku), carne de caballo (una-niku), udon, umeboshi, urī, podrá evitar la fatiga por el calor de verano. Shijimi y doyou-mochi también son beneficiosos.</p>	<p>Se dice que la conexión entre doyou en el ushi y la anguila ocurrió en la era Edo, cuando un científico llamado Hiraga Gennai divulgó la idea de [día doyou no ushi es el día de la anguila] para ayudar a un comerciante de anguila, que se encontraba en dificultades en el periodo de verano.</p>

3 Uso seguro del carro jaula (roll box pallette)

<Manejo básico>

Puntos a acatar :

- Maneje siempre con ambas manos.
- Como regla general, mover las manos entre la altura del hombro y la cintura, opere considerando bien el peso de la carga y la dificultad de la operación.
- Para una mejor operatividad, reparta bien la fuerza entre las dos manos.
- Al mover o parar, doble el regazo y utilice también la fuerza de las piernas.
- En un lugar con mala visibilidad, hay que parar una vez para chequear alrededor.
- Utilice el tope de goma en los rodillos excepto cuando está en movimiento.



Nota :

- Tenga cuidado con las caídas en los lugares con desnivel o inclinación.
- Cuanto más ancho sea el carrito, hay que alargar más los brazos para agarrar los lados, y obliga a acercarse más el cuerpo al carrito, por lo que hay que tener cuidado para no tener accidentes.
- Antes de usar debe chequearlo sin falta. Al encontrar problemas, indique que está fuera de uso y reparar inmediatamente.

Prohibido : ● No manejar con manos sin guantes.

- No mover empujando con los pies.
- No correr ni mover con pasos grandes.
- No subirse a la superficie para cargas ya que puede volcar el carrito.
- No conectar varios carritos ya que pueden descarrilar o volcar.

<Arrastre>

“Arrastre” es cuando al mover el carrito, el operador que se sitúa en frente del mismo arrastrándolo. De este modo evita que el carrito tenga contacto con la gente de alrededor, y es un medio común para su traslado en tiendas como supermercados.

◆ Ventajas

- Evita contacto con la gente de alrededor
- Fácil de controlar en lugares estrechos.

◆ Desventajas

- No permite ver bien frente
- Al moverse de espaldas cuesta caminar
- No es apto para un traslado de larga distancia

◆ ¡Punto clave!

- Se puede empezar a trasladar el carrito con “arrastre” y después puede cambiar la postura (empujar por detrás o por el lateral).



<Doblar, ensamblar, guardar amontonado>

Puntos a acatar :

- No trasladar los carritos doblados ya que hay peligro de vuelco, antes de trasladar deben ser montados sin falta.
- En caso de tener que trasladar los carritos doblados para pasar por un pasillo estrecho, hay que trasladarlos empujando por detrás.
- En caso de almacenar los carritos doblados, guárdelos en un sitio llano y amarrados con una cinta, ya que en sitios inclinados pueden volcarse.



A tener en cuenta : ● Los carritos que se doblan en forma de L son más proclives de caerse por lo que debe tener cuidado.

IV Obtener información relacionada a seguridad e higiene en el trabajo

(1) Información sobre desastres laborales y derechos relacionados

Para desarrollar prevención contra accidentes laborales, es muy importante conocer casos de accidentes laborales para aprender de los hechos reales.

Se puede obtener dichos ejemplos de accidentes laborales a través de las siguientes páginas webs.

① Sitio sobre seguridad laboral

→ <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/index.html>

Página web de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón con información relacionada a accidentes laborales.

Se puede conseguir siguiente información como ejemplo.

- Estadísticas de accidentes laborales
- Casos de accidentes (casos de incendios, base de datos de accidentes, casos de "casi fallo")
- Actividades para crear tiendas e instalaciones seguras para los trabajadores

② Centro de información sobre seguridad e higiene

→ <http://www.jaish.gr.jp/index.html>

Página web con información sobre seguridad e higiene por la Asociación de Prevención de Desastres Laborales

- Leyes relacionadas a la seguridad e higiene
- Lista de información de prensas relacionada a la seguridad e higiene del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

職場のあんぜんサイト

働く人の安全を守るために有用な情報を発信し、職場の安全活動を応援します。
働く人、家族、企業が元気になる職場を創りましょう。

HOME → お問い合わせ → サイトマップ 文字サイズ 小 中 大 背景色 白 黒

労働災害統計 リスクアセスメント 実施支援システム 安全衛生キーワード 化学物質 免許・技能講習

厚生労働省のロゴ及びシンボルマークを不正使用したホームページに御注意ください。

法令・通達をご覧ください。

労働災害統計

- 労働災害発生速報
- 労働災害統計
- 労働災害原因要素の分析
- 労働災害動向調査 (度数率 強度率)

災害事例

- 労働災害事例
- 死亡災害データベース
- 労働災害(死傷)データベース
- ヒヤリ・ハット事例

交通安全労働災害の現状と防止対策

STOP! 転倒災害プロジェクト

働く人に安全で安心な店舗・施設づくり推進運動

安全衛生優良企業公表制度

第12次 労働災害防止計画

あんぜんプロジェクト

「見える」安全活動コンクール ただいま選考中!
選考結果の発表は3月上旬です

化学物質

- 化学物質情報の更新情報
- 新規化学物質関連手続きの方法
- 安衛法名称公表化学物質等
- GHSモデルラベル・SDS情報
- GHSモデルラベル作成法
- GHSとは
- 強い変異原性が認められた化学物質
- がん原性に係る指针对象物質
- リスク評価実施物質
- 化学物質による災害事例
- がん原性試験実施結果
- 変異原性試験(エームス・染色体異常結果)
- 日本バイオアッセイ研究センター
- 有害性・GHS関係用語解説
- 化学物質のリスクアセスメント実

(2) Obtener información sobre seguridad e higiene

Abajo se exponen los sitios donde se pueden conseguir varios documentos (folletos, etc.) relacionados con este manual.

<Documentos relacionados al Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón >

① “Para mejorar las condiciones laborales y de seguridad e higiene para los trabajadores subcontratados”

→ <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000069165.pdf>

② “A partir del 1 de octubre de 2013, se aplican las “Reglas sobre Seguridad e Higiene Laboral” las cuales han sido renovadas con las nuevas reglas sobre las máquinas procesadoras de alimentos”

→ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei14/dl/130606-3.pdf>

③ “Prevenimos el dolor lumbar en el trabajo”

→ <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/enzen/dl/131114-01.pdf>

④ “¡Prevenimos la insolación!”

→ <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf>

⑤ Movimientos para la creación de tiendas e instalaciones seguros para trabajadores (sitio web o folleto)

Se pueden ver buenos ejemplos en el sector de servicios y folletos.

→ <http://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/sanjisangyo.html>

→ <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11302000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu-Anzenka/0000146227.pdf>

⑥ “Mapa de los puntos resbaladizos dentro de un supermercado”

→ https://www.jniosh.go.jp/publication/houkoku/supermarketslip_201612.pdf

⑦ Manual de seguridad e higiene a la hora de utilizar carros jaula “8 reglas para operar con seguridad”

→ <http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeniseibu/0000098499.pdf>

※ Página web de Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón donde se puede encontrar varios folletos sobre seguridad e higiene

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/anzen/index.html

<Agencia de Cooperación y Entrenamiento Internacional (JITCO)>

① Documentos para la práctica de habilidades técnicas, materiales didácticos para el soporte de prácticas de JITCO (materiales gratuitos)

→ <https://www.jitco.or.jp/text/panf.html>

② Protección de seguridad y salud de los practicantes dedicados a la industria de la alimentación (para practicantes de habilidades técnicas)

→ http://www.jitco.or.jp/download/data/text/syokuhin_japanese.pdf

<Búsqueda de documentos>

Por ejemplo, para la búsqueda fácil de documentos del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón, utilice la búsqueda (ver abajo) de la página del propio ministerio, con palabras claves.

Trabajadores subcontratistas Seguridad e higiene

Búsqueda

Segundo: Formación de seguridad e higiene para los trabajadores no experimentados

(para los maestros)

Para la formación de seguridad e higiene de trabajadores no experimentados, se planifica repartir o enseñar mediante un proyector el documento de PowerPoint titulado "Para los trabajadores en el sector de comercio para trabajar seguro y saludable" (nota)

Aquí encontrará un resumen de los puntos a tener en cuenta. En la parte de arriba se muestra el contenido para los empleados y abajo se leen las observaciones que sirven de referencia.

En la formación de seguridad e higiene, es más eficaz enseñar casos reales de accidentes, etc. Por lo que en el documento se presentan casos reales de lesiones y muertes, aunque se recomienda en lo posible usar casos reales que hayan experimentado los entrenadores.

(nota) Se puede conseguir a través de la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón

Clave1 ¡Existen varios peligros en el lugar de trabajo!

【Caso 1 de accidente laboral】 ¡Se quedó enganchado en el rodillo de una máquina!

1 Suceso de un accidente laboral

- ① Desensambló el rodillo de una máquina cortadora de carne para limpiarlo.
- ② Intentó empujar el rodillo metiendo la mano por la entrada de carne.
- ③ Pisó equivocadamente el interruptor de pie por lo que comenzó a rodar el rodillo y se le quedó enganchada una mano.
- ④ El interruptor estaba estropeado estando activado permanentemente.



2 Operación inestable

- ① Limpió la máquina sin desactivarla.
- ② Operó estando estropeada la fuente de suministro de electricidad.
- ③ No desenchufó el conector ni lo había avisado a los trabajadores.
- ④ No había explicado claramente los procedimientos de trabajo.
- ⑤ No se dio la formación debidamente.
- ⑥ No realizó la valoración de riesgos.

3 Para trabajos seguros

- ① Entender que en el lugar de trabajo existen varios peligros aparte de las máquinas para procesar alimentos.
- ② Durante las operaciones de limpieza, ajustes (problemas, etc.), es imprescindible parar la máquina.
- ③ Es necesario desactivar el interruptor o desenchufar el conector.
- ④ Hay que acatar los procedimientos de trabajo sin falta (dispositivos de seguridad, interruptor de paro de emergencia, modo de operación, etc.)

【Explicación】

1 Hacer entender que en el lugar de trabajo existen peligros y pueden ocurrir accidentes en cualquier momento.

Para hacer entender que en el lugar de trabajo existen peligros, es eficaz enseñar casos de accidentes laborales reales. Aquí se explica un caso de enganchamiento con la máquina cortadora de carne. Es uno de los casos en la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón "Sitio web sobre la Seguridad en el Trabajo".

2 Hacer entender cuál es la causa del accidente

Aquí nos enfocamos en las operaciones inseguras de los trabajadores, destacando sus causas.

Lo más frecuente con las máquinas para procesar alimentos son: intentar eliminar un atascamiento sin parar la máquina, se engancha intentando limpiar, se corta con el filo de la máquina. Estos accidentes suelen ser más graves por lo que es necesario tener extremo cuidado.

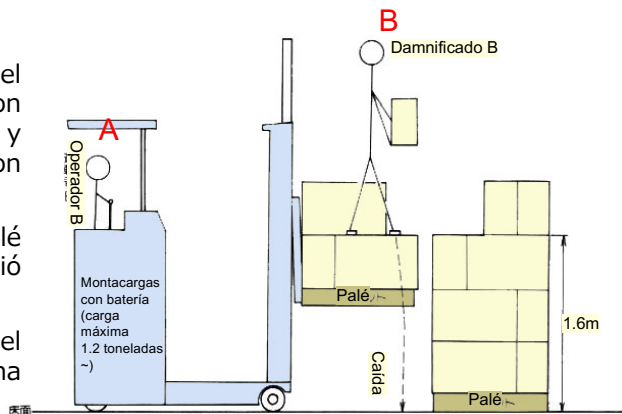
3 Para no tener accidentes

Para no tener accidentes, es importante que los trabajadores consideren ellos mismos lo que es necesario y profundizar en el entendimiento.

[Caso de accidente 2] ¡Caída durante la carga de artículos en el montacargas!

1 Suceso de un accidente laboral

- ① Durante la carga de un palé con artículos, el trabajador A operaba un montacargas con batería (carga máxima 1.2 toneladas) y trabajador B se dedicaba a cargar palés con artículos
- ② Para cargar artículos encima de un palé sostenido por el montacargas, B se subió encima del palé y siguió operando.
- ③ Al tocar con un pie encima de la caja en el palé, perdió el equilibrio y se cayó con una 'caja de artículos en los brazos.



2 Operación insegura

- ① El montacargas fue operado por un trabajador sin licencia.
- ② Utilizó el montacargas para subir a un trabajador que es peligroso, además de que él trabajase encima de un palé inestable.
- ③ No había asignado ningún supervisor durante la operación con montacargas.

3 Para una operación segura

- ① No asignar nunca a un trabajador sin licencia, para las operaciones que requieren de ella como el manejo de montacargas, etc.
- ② Para el manejo de un montacargas se debe seguir el plan elaborado por un supervisor.
- ③ No utilizar el montacargas para otro fin tales como subir personas, etc.

[Explicación]

1 Hacer entender que el lugar de trabajo es peligroso, y los accidentes pueden producirse en cualquier momento.

Para hacer comprender que el lugar de trabajo es peligroso, es eficaz enseñar casos reales de accidentes laborales.

En este capítulo, se presentan casos de accidentes de caída por culpa de una operación temeraria de montacargas. Son una parte de los accidentes recogidos en la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón "Sitio web sobre la Seguridad en el Trabajo".

2 Hacer entender el porqué de la causa de los accidentes

Aquí se destacan las causas relacionadas con las operaciones inseguras de trabajadores.

Hacer entender que las operaciones en altura son peligrosas.

Los trabajos en altura necesitan medidas de prevención contra caídas. También hay que enseñar la importancia de acatar las reglas, para que comprendan que las operaciones temerarias van en contra de la ley.

3 Para no tener accidentes

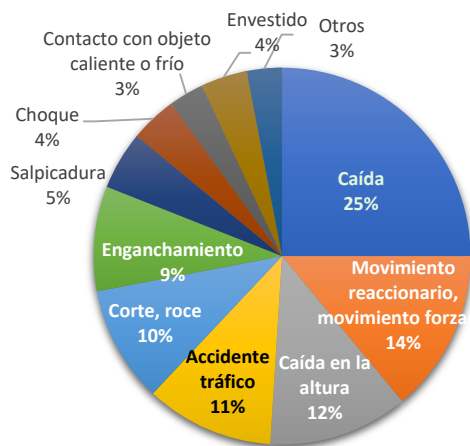
Para no tener accidentes, es importante que cada uno de los trabajadores mediten cuáles son las medidas necesarias y tener una profunda comprensión.

[Tendencias en los accidentes laborales]

1 ¡Se observa un mayor número de accidentes en los trabajadores no experimentados (con menos de 3 años de experiencia)!

- ① el 24% de los accidentes corresponden a trabajadores con menos de 1 año de experiencia.
- ② el 44% de accidentes corresponden a trabajadores con menos de 3 años de experiencia.

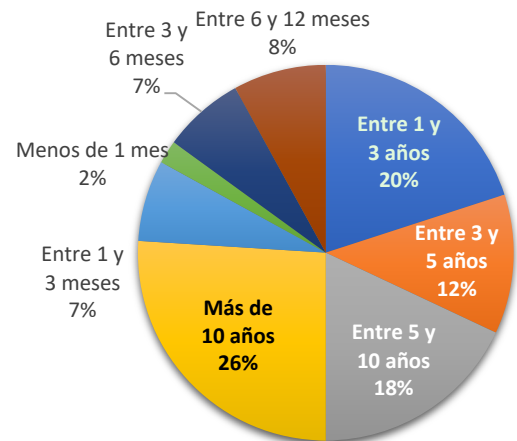
Accidentes en trabajadores no experimentados según tipo de accidente (2015)(comercio)



2 ¡La caída ocupa el 25% y siendo el accidente más frecuente!

- ① Accidentes por caída como resbalo o tropiezo supone la cuarta parte de todos los accidentes.
- ② 14% son de dolor lumbar por levantar cargas pesadas, etc.
- ③ 12% son de caída mientras que manejaban objetos pesados encima de escaleras de tijera.

Accidentes mortales según los años de experiencia (2015) (sector de comercio)



[Explicación]

1 hacer entender qué tipo de accidentes ocurren y con qué frecuencia para mejorar la conciencia de peligro

(1) Insistir que ocurren muchos accidentes de trabajadores con menos de 3 años de experiencia. Por lo que hay que realizar la formación para la seguridad e higiene debidamente, para que comprendan el peligro que existe. Es importante que los trabajadores tengan conciencia de proteger su vida por ellos mismos.

(2) Explicar que el 24% de los accidentes son por trabajadores con menos de 1 año de experiencia. Así mismo, los accidentes por trabajadores con menos de 3 años de experiencia ocupan más del 40% del total de accidentes. Explicar que hay un alto índice de accidentes en los trabajadores experimentados por exceso de confianza.

(3) De entre las causas de accidentes, un buen número se deben a "accidentes de caída" por resbalar durante un traslado o tropiezo. Así mismo también son frecuentes "dolor lumbar" al cargar un objeto pesado, y también "caída desde la altura" por ejemplo durante una operación encima de unas escaleras de tijera, además de "corte o roce" por máquinas o cuchillos. Para explicar mejor utilice los casos reales de accidentes en el manual.

["Puede que..." en personas]

Una persona puede

- caer
- tropezar
- lastimarse la cadera
- caer desde altura
- tropezar y caer al suelo
- cortarse
- quemarse
- electrocutarse
- intoxicarse por gas
- le falte el aire
- intoxicarse por elemento dañino

Puede que...

[Explicación]

1 Lo importante para un trabajo seguro es que los trabajadores comprendan que en el lugar de trabajo hay peligro

(1) Los trabajadores no experimentados no son muy conscientes del peligro

Según el resultado de encuestas a las compañías, en muchos casos los trabajadores no experimentados piensan que el lugar de trabajo es seguro y no son muy conscientes del peligro.

Por lo que sin saber cometen una operación insegura (peligrosa) que llega a ser accidente laboral.

(2) Fomentar la consciencia del peligro a través de “puede que...”

Se trata de actividades para fomentar la consciencia de peligro. Pensemos en “puede que...” para que reconozcamos los peligros que existen durante las operaciones.

- Puede que “se caiga” o “se tropiece” al trasladarse
- Puede que “se lastime la cadera” al tomar objetos pesados
- Puede que “se caiga desde altura” al tomar objetos desde una escalera tipo tijera.
- Puede que “se caiga de arriba a abajo” al mirar el smartphone mientras que se baja por las escaleras
- Puede que “se corte dedo” al usar un cuchillo
- Puede que “tenga una quemadura” al usar un calentador

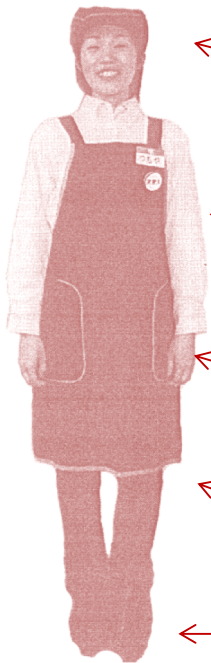
(3) Presentar casos de “puede que...” junto con los casos de accidentes.

Para que sea más efectivo, se recomienda explicar junto con los “casos reales de casi fallo” en la página 25. (pensemos en “puede que...” en cada caso) .

Clave 3 ¡El trabajo seguro comienza con la vestimenta correcta!

【Parte 1】

- ◆ Hay que tener en cuenta que trabajan de cara a **clientes**
- ◆ Es importante **vestir correctamente** también para la seguridad.
- ◆ Es muy importante la **higiene** sobre todo si se tratan alimentos.



1 Cabeza

- ① El flequillo no tiene que alcanzar a las cejas. ② Hay que atar el pelo largo. ③ El tono de color del pelo ha de ser natural. ④ No maquillar excesivamente.

2 Camiseta

- ① Abrochar todos los botones. ② No meter el faldón dentro de los pantalones. ③ Normalmente no debe arremangarse.

3 Delantal

- ① Colocar una placa con el nombre en la parte izquierda del pecho: ② Evitar que se tuerza el cordón del hombro del delantal. ③ No llevar demasiadas cosas en los bolsillos.

4 Pantalones : No deben tocar el suelo.

- 5 Zapatos : ① Tacones : No pisar haciendo ruido con los tacones. ② Color: Blanco, negro o marrón, evitar colores llamativos.

【Explicación】

1 Explicar lo importante que es vestirse correctamente.

(1) Idea básica

Se enseñan cosas básicas tales como “conciencia sobre la vestimenta frente a los clientes”, “aseo”, “higiene”.

(2) Dependiendo del trabajo que se desempeña, hay una vestimenta designada.

Explicar qué tipos de peligros existen en el trabajo, y por qué es necesario llevar el vestido y protección designados.

- ① Hay peligro de ser atrapado por una máquina si se lleva un vestido no adecuado, aparte de peligro de enganchamiento con objetos.
- ② Es importante escoger calzados correctos (contra resbalo) para evitar caídas.

2 En cuanto a las operaciones que requieran llevar protección, hay que explicar el motivo.

Por ejemplo, si se requieren el uso de guantes y vestimenta de protección, hay que explicar los puntos a tener en cuenta y cómo se tienen que llevar.

【Caso 2】

- ◆ Los trabajadores deben llevar la **vestimenta de seguridad asignada**
- ◆ La vestimenta de trabajadores tienen que ser de la **talla correcta** y que les permita moverse libremente.
- ◆ En caso de manga larga, hay que cerrar bien la manga y el faldón de la camiseta tiene que estar dentro de los pantalones.
- ◆ No trabajar con un destornillador, o taladro **dentro del bolsillo**.
- ◆ No llevar en el cuello toalla, paño, bufanda, corbata, etc. **por peligro a ser enrollado**.

[Llevar la gorra de seguridad correctamente]

- Verificar si se lleva la gorra correctamente. Chequear si el cordón no está flojo.
- Chequear si no es antigua o dañada.
- La gorra sirve básicamente contra la caída.



【Explicación】

Dependiendo del contenido de trabajo cambia la vestimenta. En caso de usar montacargas o trabajar en la altura o utilizar la máquina para procesar maderas, hay que tener en cuenta los siguientes puntos. (No se ha explicado en la primera parte del manual, sin embargo aquí se explica considerando la diferencia entre sectores).

1 Explicar lo importante que es vestirse correctamente.

(1) Como regla general hay una vestimenta designada para cada tipo de operación. Hay que explicar qué peligros existen y por qué es necesario usar la vestimenta designada.

- ① Ocurren accidentes de enganchamiento por llevar una vestimenta demasiado grande.
- ② Es importante escoger el calzado correcto (contra resbalo) para evitar caída.

2 En cuanto a las operaciones que requieran llevar protección, hay que explicar el motivo.

Por ejemplo, si se requiere el uso de guantes y vestimenta de protección, hay que explicar los puntos a tener en cuenta y cómo se tienen que llevar.

- ① Gorra de seguridad contra objetos caídos o salpicaduras no es muy eficiente contra caída desde altura.
- ② Hay casos que por no llevar la gorra correctamente, se cae durante la caída sin poder proteger a la persona que lo lleva.

¡Acatar los pasos de trabajo establecidos!

- En el lugar de trabajo existen varios peligros.
- Los procedimientos de trabajo establecidos en la compañía, son una regla para poder trabajar eficientemente en un ambiente seguro e higiénico.
- Acatar los procedimientos de trabajo es protegerse a sí mismo.

- ◆ Acatar los **procedimientos de trabajo** (estándar laboral) establecidos.
- ◆ Aprender **practicando varias veces** los procedimientos en las hojas de instrucciones.
- ◆ Comprender bien **lo que se debe hacer y lo que no** desde el punto de vista de la seguridad.
- ◆ Cuando **no se entienden** los procedimientos, no hay que dejar así sino el responsable chequea el nivel de entendimiento.
- ◆ Tener cuidado **con las heridas por exceso de confianza**, no hacer actos imprudentes ni forzosos.



[Puntos a tener en cuenta a la hora de usar freidora]

- ① Como regla general no hay de levantar el calentador con aceite dentro. (Para evitar caída del calentador y la salpicadura de aceite)
- ② No levantar el calentador cuando está encendido. Hay que desenchufar. (evitar incendio)
- ③ No hay que exceder la cantidad correcta de aceite. (para evitar incendio)



【Explicación】

- 1 **Hacer entender la importancia de las (hojas de) instrucciones establecidas y hacer que las acaten bien.**
 - (1) Las hojas de instrucciones de trabajo son una regla en el trabajo para “trabajar de manera eficiente y segura”. Hay que explicar a los trabajadores que el acatamiento de las instrucciones es la base del trabajo y hacer que comprendan su importancia.
 - (2) Las hojas de instrucciones de trabajo contienen las claves para trabajar segura e higiénicamente. Hay que explicar las cosas que se deben hacer y las que no, para que comprendan la importancia del acatamiento de los manuales de trabajo por su propia seguridad.

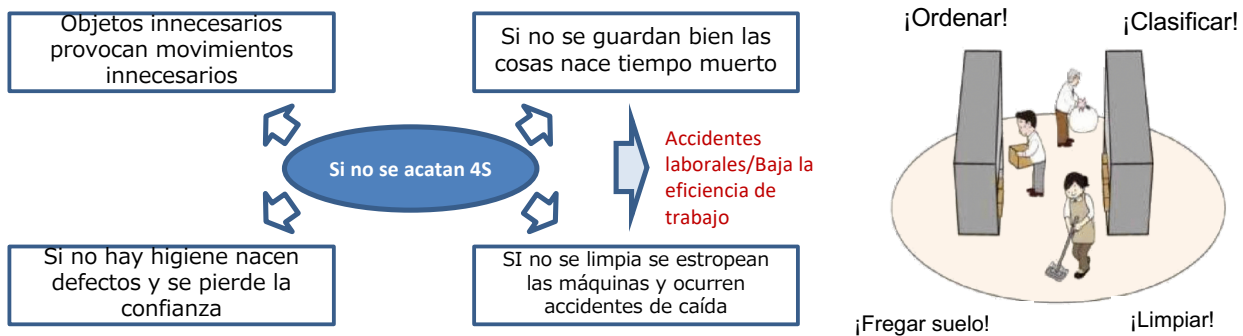
Para que haya un mejor entendimiento, mostrar casos de accidentes por no haber acatado las reglas.

(Eje.) Se señalan los puntos claves para la seguridad durante el manejo de la freidora. En este caso, se explica el razón de las precauciones como “por el peligro de caerse el calentador salpicando aceite y provocando quemaduras”. Así, para explicar las reglas es importante explicar la razón de cada acción para que los trabajadores lo entiendan mejor. En este caso vea como referencia “casos de accidente 5”. Para que sea más eficaz se recomienda explicar casos reales de accidentes.

- (3) Si los aparatos de seguridad contienen parada de emergencia, se recomienda practicar el manejo de la mismo por los propios trabajadores, para que entiendan la necesidad y su manejo.

Clave 5 ¡Guiar la seguridad a través de 4 S y 5S!

- ◆ **Seiri (clasificación)** Clasificar entre cosas que hacen falta y cosas que no, y guardar las cosas que no hacen falta. → Para una mejor eficiencia y minimizar el peligro de accidentes.
- ◆ **Seiton (orden)** Guardar las cosas necesarias para que se puedan encontrar rápidamente. → Para reducir el tiempo no productivo y mejorar la calidad
- ◆ **Seiketsu (higiene)** Que no haya mancha y esté limpio. → Para mejorar la calidad de los artículos, evitar la intoxicación, evitar mezcla de elementos extraños en alimentos.
- ◆ **Seisou (limpieza)** Limpiar la suciedad de basuras en el área de trabajo y en los equipos. → Para el mantenimiento de la eficiencia de las máquinas y reducir los accidentes de caída.
- ◆ **Sitsuke (disciplina)** Hay que acatar las reglas establecidas. → Acostumbrarse a trabajar segura e higiénicamente de forma natural por costumbre.



【Explicación】

1 Hacer entender la importancia de 4S (5S) y convertirlas en un hábito.

(1) Explicar bien los efectos negativos que conllevan el no acatamiento de 4S (5S), para que comprendan la importancia de 4S (5S).

① Al haber cosas innecesarias, aumenta la posibilidad de tropiezo y empeora el flujo de trabajo.

② Buscar los objetos necesarios empeora la eficiencia, también tener ordenadas las cosas en el área de alimentación ayuda a detectar la falta de aparatos y ayuda a la detección temprana de mezclas de elementos extraños en los alimentos.

③ Es necesario para mantener los movimientos normales de la máquina. Así mismo, en el lugar de trabajo donde se manejan alimentos, es imprescindible mantener el lugar de trabajo limpio también para evitar una intoxicación

④ Secar inmediatamente el suelo mojado es importante también desde el punto de vista de la prevención de caídas.

⑤ Es importante seiri (clasificación), seiton (orden), seiketsu (higiene), seisou (limpieza), no solamente entender sino acostumbrarse a practicarlo.

(2) Hacer que los trabajadores comprendan bien los efectos de 4S y 5S, trabajando siempre de manera segura e higiénica.

Al trabajar acatando 4S y 5S, hay efectos positivos como los descritos arriba. 4S y 5S son importantes no solamente para la eficiencia del trabajo sino también para la seguridad e higiene.

(3) Para que sea más contundente, se recomienda presentar casos laborales reales ocurridos por no practicar 4S y 5S.

Clave 6 ¡Hacer que el lugar de trabajo sea seguro por la práctica conjunta de trabajos seguros!

Prevenimos con perfección “caída”, “dolor lumbar”, “caída desde altura”, “corte y roce”, “insolación”. Los casos que se presentan aquí son de “casi fallo” aunque se los toman como casos de “accidentes”.

(1) Puntos claves para prevenir accidentes de “caída”

■ ¡El suelo tiene que estar permanentemente “clasificado”, “ordenado”, “limpio” e “higiénico” por seguridad!

• Hay que secar la humedad en el suelo (cuando se está limpiando hay que tener cuidado con el suelo mojado)

• Objetos innecesarios pueden causar “tropezos”.

■ ¡Utilice el “carrito” para transportar objetos grandes y pesados!

Cuando no se pueda usar el carrito, transportar entre 2 personas o hágalo poco a poco en varias veces.

■ ¡Intente no llevar cosas en las manos cuando camina!
Caminar llevando algo aumenta la posibilidad de “caída”.

■ ¡Mantenga los pasillos bien iluminados!



【Explicación】

1 ¡El suelo tiene que estar permanentemente “ordenado”, “limpio” e “higiénico” por seguridad!

Ocurrió un accidente que “para atravesar un pasillo con una pelota en los brazos intentó saltar encima de una manguera, se tropezó con la manguera y cayó rompiéndose el hueso del codo”. Los objetos innecesarios puede causar “tropezos”. Así mismo si se encuentra mojado o sucio de aceite el suelo puede causar caída por “resbalo”. Por lo que es necesario ultimar “4S” y “5S”.

※ Ilustración de “casi fallo”: En el área de la cocina mientras que freía alimentos, se resbaló con el aceite salpicado en el suelo. (es necesario limpiar el suelo, calzados, trabajar sin demasiada prisa, etc.)

2 ¡Intente no llevar objetos en los brazos cuando camina!

Ocurrió accidente que “mientras que bajaba por las escaleras con una caja de cartón en los brazos, se apoyó mal en el escalón y se cayó”. Al trasladar cosas en las manos no se pueden ver los pies y aumenta la probabilidad de “caerse pisando mal”.

3 ¡Mantenga los pasillos bien iluminados!

Si no hay suficiente iluminación hay más peligro de caída ya que difícilmente se da cuenta de recovecos en el suelo. Intente mantener una iluminación suficiente.

4 ¡Utilice “carritos” para transportar objetos grandes o pesados!

Transportar objetos pesados obstaculiza ver los pies aumentando posibilidad de caída. Utilice carritos, etc.

【Casos de caída】

■ Caso ①-1 Al intentar bajar cajas de artículos en el nivel superior de un estante. Sus pies tropezaron con una caja y se cayó con la caja en los brazos.



■ Caso ①-2 Al estar caminando desde la panadería hasta el aparcamiento, se tropezó sin darse cuenta de una caja vacía en el suelo y se cayó.



■ Caso ①-3 Alrededor de la 1 de la tarde, mientras trasladaba bandejas de comida, se resbaló encima del suelo helado y se cayó.



■ Caso ①-4 Mientras que transportaba artículos, caminaba empujando el carrito. La rueda del carrito se atoró en un hoyo y de repente se paró, por lo que se tumbó encima del carrito y se cayó.



【Explicación】

○ Caso ②-1

- Para alcanzar un objeto que está arriba, hay que subir encima de una base estable.
- Hay que ordenar y casificar bien el almacén, para que no hayan objetos que obstaculicen el paso. (4S y 5S)

○ Caso ②-2

- No dejar objetos encima del suelo aunque sean necesarios para el trabajo. Hay que chequear la seguridad (4S y 5S)
- A la hora de transportar bandejas de comida amontonadas, no acumular hasta altura de ojos para poder ver de frente.

○ Caso ②-3

- Llevar zapatos que no resbalen, mantener iluminado la ruta de traslado.
- Señalar bien los lugares que suelen congelarse durante invierno.

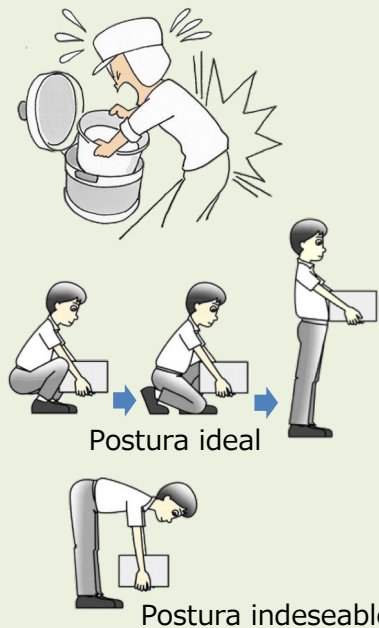
○ Caso ②-4

- Evitar que exista desniveles en la ruta de carritos. Tapar hoyos.
- Señalar bien los lugares con desniveles y los hoyos para llamar la atención.

(2) Puntos claves de accidentes de "dolor lumbar"

■ Postura y movimientos (manejo de objetos pesados)

- Hay que acercarse en lo posible al objeto y agacharse para tomar el objeto.
- [Para levantar un objeto pesado]
Sacar un poco una la pierna hacia adelante y tomar el objeto bajando suficientemente la cadera, después se levanta estirando bien las rodillas.
Pata levantar objetos pesados bien y hacer fuerza en el vientre.
- [Traslado de objetos grandes o pesados]
No hay que trasladar largas distancias, así mismo hay que evitar transitar por escaleras.



■ Ejercicio para prevenir dolor lumbar

Realice ejercicios a base de estiramientos contra dolor lumbar.



【Explicación】

El dolor lumbar supone el 60 % de las enfermedades laborales y ocurren en buena parte de los lugares de trabajo. Prevenga el dolor lumbar acatando los siguientes puntos.

1 Postura de trabajo y movimientos (manejo de objetos pesados)

Ocurren accidentes de "al levantar artículos desde suelo a la mesa de trabajo se lastimó la cadera". En caso de no ser un objeto tan pesado, dependiendo de la postura puede causar dolor lumbar. Cuando hay que levantar un objeto hay que hacerlo en postura correcta.

2 Ejercicio para prevenir dolor lumbar

Al manejar objetos pesados con postura forzada puede producirse dolor lumbar, por lo que es importante realizar estiramientos antes de trabajar.

Procure realizar antes del trabajo ejercicios a base de estiramientos para prevenir el dolor lumbar. Sobre todo es imprescindible para la gente mayor.

【Casos de dolor lumbar】

■ Caso ②-1 En medio de las escaleras empinadas que llevan a la puerta del cliente, intentó levantar 2 tanques de plástico con queroseno (18 litros cada uno), un tanque en cada mano. Al levantarse de golpe se torció la cadera.



■ Caso ②-2 Cuando vendía frutas en un puesto en frente del supermercado, se torció la cadera al intentar levantar una caja con manzanas.



■ Caso ②-3 Al levantar una olla de arroz (con 8 kilos de arroz limpio), sintió un dolor agudo en la caderas.



【Explicación】

○ Caso ②-1

La carga fue en total $18\ell \times 2 \times 0.8$ (gravedad específica) = 28.8Kg aprox. Es el límite que una persona puede transportar con seguridad. Transporte en lo posible uno por uno utilizando un carrito.

- ① No levantar de golpe, hay que agacharse bien y levantarse estirando poco a poco las rodillas.
- ② En caso de los hombres se recomienda como máximo el 40% del peso propio. (si tiene 70 kilos, como máximo puede llevar unos 28 kilos)
- ③ En caso de mujeres, como máximo el 60% del peso límite para los hombres.

○ Caso ②-2

Para el caso de la caja de manzanas de entre 12 y 20 kilos, Ee caso de mujeres con 50 kilos de peso, el peso límite sería $50\text{Kg} \times 0.4 \times 0.6 = 12\text{Kilos}$. Por lo que en este caso llevaba un peso algo excesivo para una mujer.

- ① Agacharse bien la cadera y levantar usando el regazo.
- ② Conocer bien el peso de artículo y estudiar cómo se tiene que transportar la carga (artículo) de antemano.

○ Caso ②-3

La causa es por intentar levantar un objeto pesado, aunque el peso no fuera excesivo.

- ① Sacar un poco la pierna hacia adelante y tomar el objeto bajando suficientemente la cadera, después se levanta estirando bien las rodillas y levantarse poco a poco.
- ② Utilice en lo posible carritos para transportar objetos pesados.

(3) Puntos claves para prevenir accidentes de "caídas de altura"

■ ¡Utilice la escalera de tijera correctamente!

- Al intentar alcanzar un artículo en un estante, cayó junto con la escalera inestable.
- Utilice el pestillo para estabilizar la escalera de tijera y trabaje sujetando los artículos con ambas manos.

■ ¡Cuando transite por escaleras, sin falta toque el bordillo de escaleras y camine despacio!

- Hay peligro de caída al trasladarse llevando objetos o mirando el smartphone.
- Acostúmbrase a trasladarse por escaleras de manera segura.

■ ¡No se acerque al borde de una plataforma mientras que trabaja o transita!

- Ocurrió una caída desde el bordillo de una plataforma cuando trasladaba un carro jaula.
- No acercarse al bordillo en lo posible.
- Se cae el carro jaula mientras que se descargaba desde una plataforma (camión)
 - ⇒ ¡Se le cayó encima de trabajador quien lo intentó parar!
 - ⇒ **No intente aguantar sosteniendo, escape.**



【Explicación】

1 ¡Las caídas pueden resultar en lesiones muy graves!

Aunque no sea desde muy alto, en muchos casos resultan heridas graves por lo que se requiere de una operativa especialmente segura.

2 ¡Uso seguro de las escaleras de tijera!

Utilice las escaleras de tijera teniendo en cuenta de los siguientes puntos.

- ① No utilizar la parte superior.
- ② Sin falta usar el pestillo para estabilizarla.
- ③ No utilizar en sitios con desniveles ni inestables.

3 ¡Es peligroso subir o bajar viendo su smartphone!

Es muy peligroso por lo que hace falta llamar la atención de trabajadores a través de visualización, etc

4 ¡Tenga cuidado con la caída de carros jaula desde el bordillo de una plataforma o trampilla elevadora!

Cuando esté a punto de caer, no intente aguantar sino "escape sin falta".

Ocurren muchos accidentes que al intentar sostener carros que se caen, se le caen encima. Ya que tiene demasiado peso, es imposible sostener.

【Casos de caída desde altura】

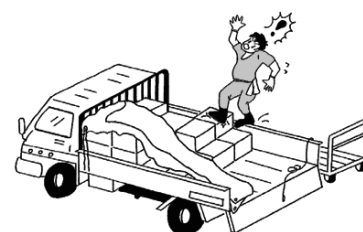
- **Caso ③-1** Al entrar en el trabajo, cuando bajaba por unas escaleras de uso exclusivo de empleados al vestuario del sótano, pisó mal un peldaño por estar mirando su smartphone y se cayó.



- **Caso ③-2** Alrededor de la una, cuando bajaba por las escaleras con un maniquí en brazos, se resbaló y se cayó ya que los peldaños estaban mojados por la lluvia.



- **Caso ③-3** Tras cargar 25 bultos con material para pavimentar suelos (cada uno pesa 15 kilos) en un camión, comenzó a cubrirlo con una funda. Al sujetar la funda por el lado izquierdo y cubrir toda la superficie, comenzó a moverse por encima. Perdió equilibrio y se cayó.



【Explicación】

○ Caso ①-1

- Al caminar manipulando smartphone, no puede ver los pies y de frente, tampoco puede prestar atención a los peldaños.
- Al caminar, sobre todo mientras que transita por escaleras, no manipule su smartphone al mismo tiempo. Si quiere utilizar su smartphone debe parar.

○ Caso ①-2

- No se podía ver bien los pies ya que llevaba un maniquí. La escalera estaba mojada.
- Cuando se baja por las escaleras debe sujetar la barandilla.
- En los días de lluvia, por el peligro de caída (de clientes también), hay que vigilar que estén secos escaleras y suelos.

○ Caso ①-3

- Transitar encima de la funda y cajas y cartón inestable. No vio bien por dónde andaba ya que tenía prisa.
- Preparar una base segura para operaciones de carga y descarga del camión.
- Para operaciones de cubrir o descubrir funda, hay que preparar la base para evitar trabajar con los pies inestables.
- Llevar siempre gorra de seguridad (protección contra caída).

(4) Puntos claves para prevenir accidentes de "corte y roce"

- ¡Antes de limpiar el filo de la máquina procesadora sin falta hay que desactivarla!
Ocurren accidentes que al limpiar la parte filosa de máquina activada, se toca el filo y puede sufrir una lesión grave.
- ¡Prevenir la activación repentina cuando trabaja con máquina desactivada!
Puede que otro trabajador active la máquina sin darse cuenta de la existencia del otro. Colocar una señal de que está operando.
- A la hora de utilizar cuchillos, depositarlos en posición segura y en un sitio seguro.
Hay que extremar 4 S (seiri, seiton, seisou, seiketsu) y después de utilizar un cuchillo hay que guardarlo en un sitio fijo.



【Explicación】

1 ¡hay que tener cuidado cuando limpie el filo de una máquina procesadora!

Ocurren accidentes graves que "al limpiar la máquina procesadora de alimentos mientras que la máquina está activada" se corta un dedo o una mano.

Cuando chequee, limpie, repare máquinas, primero hay que desactivar la máquina y trabaje tras haber confirmado que esté parada.

2 ¡Cuando se para la máquina también hay que prevenir su activación repentina!

Cuando se trabaje con la máquina parada, para prevenir la activación repentina, sin falta hay que desconectar la fuente de suministro de electricidad. Además hay que avisar señalando con una placa que dice "Hay gente trabajando, no activar", o cerrar con la llave para que no se active guardando la llave el trabajador.

3 ¡Cuando se usa un cuchillo, hay que guardarlo en un sitio seguro!

Ocurren accidentes que "sin darse cuenta de que había un cuchillo cerca de su área de trabajo, lo tocó y se provocó una herida".

Hay que extremar 4S (seiri, seiton, seiketsu, seisou) y guardar un cuchillo innecesario en un lugar fijo.

【Casos de corte y roce】

■ **Caso ④-1** Cuando rebanaba pan en una mesa en el área de panadería, ya que empujaba el pan con una mano, tocó equivocadamente el filo con un dedo.



■ **Caso ④-2** Alrededor de las 10 de la mañana, mientras se preparaba para hacer sushi, un cuchillo se quedó pegado a la tabla e intentó mover la tabla con el cuchillo encima. El cuchillo saltó arriba y estuvo a punto de cortarle una mano.



■ **Caso ④-3** Alrededor de las 7 de la tarde, después de haber procesado carne con una máquina de picar, acercó el dedo a la cuchilla para limpiarla. Estuvo a punto de cortarse el dedo ya que la cuchilla seguía girando por la inercia.



■ **Caso ④-4** Alrededor de las 8 y media de la mañana, en la sección de alimentación en el sótano, mientras que cortaba cajas de cartón con un cúter, se le fue la mano y estuvo a punto de cortarse el muslo derecho.



【Explicación】

○ Caso ③-1

- Rebanaba pan de molde sin usar una tabla de madera sino empujando con una mano.
- A la hora de utilizar la rebanadora, hay que usar una tabla de madera para empujar el pan.

○ Caso ③-2

- Intentó mover la tabla de cortar con un cuchillo encima.
- Si no se usa el cuchillo, hay que quitarlo de la tabla de cortar. Hay que dejar cuchillo en un sitio fijo.

○ Caso ③-3

- Acercar la mano al filo justo después de desconectar.
- Cuando se lava una máquina siempre hay que desconectar el enchufe (también dejar un tiempo para que pare totalmente).
- Señalar e indicar que el giro no se para inmediatamente después de desconectar la máquina.

○ Caso ③-4

- Al mover la mano con cúter hacia si mismo con fuerza
- Usar el cúter sin sacar el filo más de lo necesario. Tener cuidado con la posición del cuerpo mientras se opera con el cúter.

(5) Puntos claves para la prevención de "aplastamiento y enganchamiento"

- ¡Antes de limpiar o reparar, hay que parar la máquina!

Ocurren accidentes graves de enganchamiento con la parte de rodillo o filo, cuando se limpia la máquina mientras que ésta aún se movía.



- ¡Evitar que se active de repente mientras toque una máquina parada!

Evitar la activación repentina a través de la señalización y control del interruptor por el responsable de la operación.

- ¡Los cercos y dispositivos de seguridad no pueden parar las funciones de la máquina!

Mantenga eficientes las funciones de los dispositivos a través del chequeo y mantenimiento.

【Explicación】

1 ¡Pare la máquina antes de una limpieza, ajustes o reparación!

Ocurren accidentes que "al parar la máquina, de repente se activa la máquina y se queda enganchado". A la hora de realizar una limpieza de bandas o rollos, sin falta hay que parar la máquina.

2 ¡Cuando se para la máquina para una limpieza, ajustes o reparación, hay que prevenir su activación repentina!

"Durante el lavado de alimentos, cuando cambiaba la banda entre el molino de agua y el motor, a un trabajador se le enganchó el dedo corazón con la banda ya que un compañero suyo activó la máquina sin saber". Mientras reparando, hay que prevenir la activación repentina, controlando el mismo trabajador el interruptor de activación, etc.

3 ¡Revisar la eficiencia de cercos y dispositivos de seguridad!

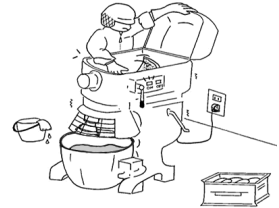
Los cercos y dispositivos de seguridad pueden ser peligrosos si no sirven debidamente en el momento de emergencia. Por lo que siempre hay que revisarlos y chequearlos para asegurar que cumplan su función.

4 ¡hay que tener cuidado con "enganchamiento" con montacargas y con aparatos de transportación!

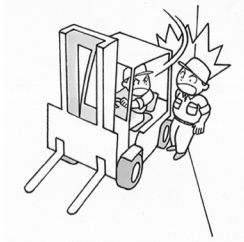
Hay que prevenir accidentes de aplastamiento contra carros jaula, carritos, montacargas, etc.

【 Casos de aplastamiento y enganchamiento 】

■ Caso ④-1 En la planta de procesado de carnes en un supermercado de alimentación, al cambiar el tipo de carne a procesar, desconectó la mezcladora de carne. Sin embargo el ala giratoria de la mezcladora estaba aún moviéndose y estuvo a punto de engancharse una mano.



■ Caso ④-2 En el almacén, en el lado izquierdo del montacargas, conversaba un momento con un operador de montacargas al revisar productos. Después el montacargas se giró a la derecha y al avanzar estuvo a punto de ser aplastado entre la parte trasera izquierda del montacargas y la pared de almacén.



■ Caso ④-3 Durante un sorteo de artículos para ser enviados, al intentar cambiar de dirección el carrito con pallet de artículos, estuvo a punto de ser arrollado en un pie por el carrito girando.



【Explicación】

○ Cas ④-1

- La cubierta de la mezcladora tiene que modificarse para que se abra una vez parada la mezcladora por el sistema de bloqueo de seguridad.
- Al meter la mano, hay que desenchufar y desconectar, y colocar una placa de “no enchufar”. Trabajar después de chequear que la mezcladora esté parada.

○ Caso ④-2

- Al operar un montacargas, procurar vigilar suficientemente la seguridad alrededor del mismo. Chequear la seguridad alrededor usando la voz (“derecha OK, izquierda OK”, etc.).
- Los empleados que trabajan alrededor de un montacargas tienen que permanecer en una posición segura.

○ Caso ④-3

- Para trasladar el carrito, en lo posible hay que utilizar zapatos de seguridad.
- Al cambiar la dirección, no mover el pallet cuando el cuerpo no esté alineado correctamente con el carrito.

(referencia) Puntos claves para evitar "insolación"

Hay peligros de "insolación" en una área de trabajo calurosa y húmeda.

■ **¡Prevenimos la insolación!**

- tener cuidado con la alteración de la condición de cuerpo, tales como falta de sueño, etc.
- Llevar una vestimenta que sea transpirable, que absorba bien el sudor y se seque rápido.
- Descansar de vez en cuando y tomar agua frecuentemente.



■ **¡Si muestra los siguientes síntomas, hay posibilidad de "insolación"!**

- Vértigo, entumecimiento de manos y pies, calambres, malestar
- Dolor de cabeza, sensación de vómito, vómito, cansancio, letargo, se siente raro
- No puede responder bien, pierde la consciencia, espasmo, el cuerpo acumula calor (**caso grave**)

■ **¡Comuníquese con el responsable y tome las medidas siguientes!**

- Trasládese a un sitio fresco.
- Desabrochar la ropa y enfriar el cuerpo (sobre todo, cuello, sobaco, base de pies)
- Tomar agua, sal y bebida deportiva o solución de rehidratación (solución de agua, sal y glucosa).

¡Si no puede tomar líquido por sí solo llame a ambulancia en seguida!

[Explicación]

"Empezó a sentirse mal mientras que preparando comida en el área de cocina, fue diagnosticado como insolación"

Es importante tener cuidado ya que puede ocurrir una insolación estando bajo techo.

1 ¡Prevenimos la insolación!

Lo importante para combatir una insolación es la prevención, detección prematura y su inmediata curación. Cuide su condición física y tome líquido adecuadamente.

2 ¡Síntomas típicos de "insolación"!

Lo importante para combatir una insolación es darse cuenta de los síntomas por sí mismo y también que los compañeros de alrededor se den cuenta de anormalidad.

Para eso es importante conocer los síntomas de la insolación.

3 ¡Comuníquese con el responsable y tome las siguientes medidas!

Al mismo tiempo que tome las siguientes medidas, comunicar a responsable y si él paciente pierde consciencia hay que llamar una ambulancia inmediatamente. Si no toma medidas rápidamente puede incluso causar la muerte. Es importante llamar una ambulancia y llevar al hospital rápidamente.

[referencia]

Folleto del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar del Japón "Prevenimos la insolación"
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/090630-1.html>

Clave 7 ¡Cuando se produce una situación anormal o accidente laboral!

(1) Cómo actuar cuando descubra una situación anormal

- ① Al descubrir una situación anormal, primero hay que comprobar qué está pasando.
- ② Grita para avisar al responsables del área o compañeros que están alrededor.
- ③ Oprimir el botón de emergencia dependiendo de la necesidad. Es necesario tener una idea de en qué momento usar el botón de seguridad, por lo que es preciso realizar simulacros de casos de emergencia.
- ④ Bajo orden de responsable, tomar las medidas necesarias en colaboración con los compañeros. No tomar decisiones por su libre cuenta.
- ⑤ Al resolver la situación de emergencia, el responsable tiene que resumir la situación en un reporte.

¡Avisemos!

Si la condición de las máquinas es diferente, ¡avise inmediatamente al jefe del grupo o a la gente de alrededor!

La palanca está **inestable**

La rámara roja está **incendida**

La rámara está **parpadeando**

No hay ○○

Huele **extraño**

Suena un **ruido** extraño

La rámara azul está **apagada**

Al tocar está **caliente**



[Explicación]

1 Formación sobre seguridad e higiene en casos de emergencia

Al enfrentarse a una situación de emergencia puede bloquearse y causar accidentes graves.

Es importante recibir la siguiente formación de antemano.

- ¿Qué tipo de situación de emergencia puede ocurrir?
- ¿Qué actuación hay que tomar en tal ocasión?
- Es sumamente necesario recibir una formación para actuar correctamente en casos de emergencia.
- Luego se realizan prácticas (Para una mejor eficacia realizar prácticas después de una formación).

2 Darse cuenta de que algo diferente está pasando

Cuando se pone a funcionar la máquina, hay veces que se nota algo diferente. Por ejemplo como se muestran en la ilustración "huele diferente", "se enciende lámpara roja para avisar anormalidad, o está parpadeando", etc. Es importante darse cuenta de estos detalles.

3 Avisar a responsable al darse cuenta

AL darse cuenta de anormalidad hay que avisar al responsable inmediatamente. Si actúa por su propio juicio puede tener accidentes.

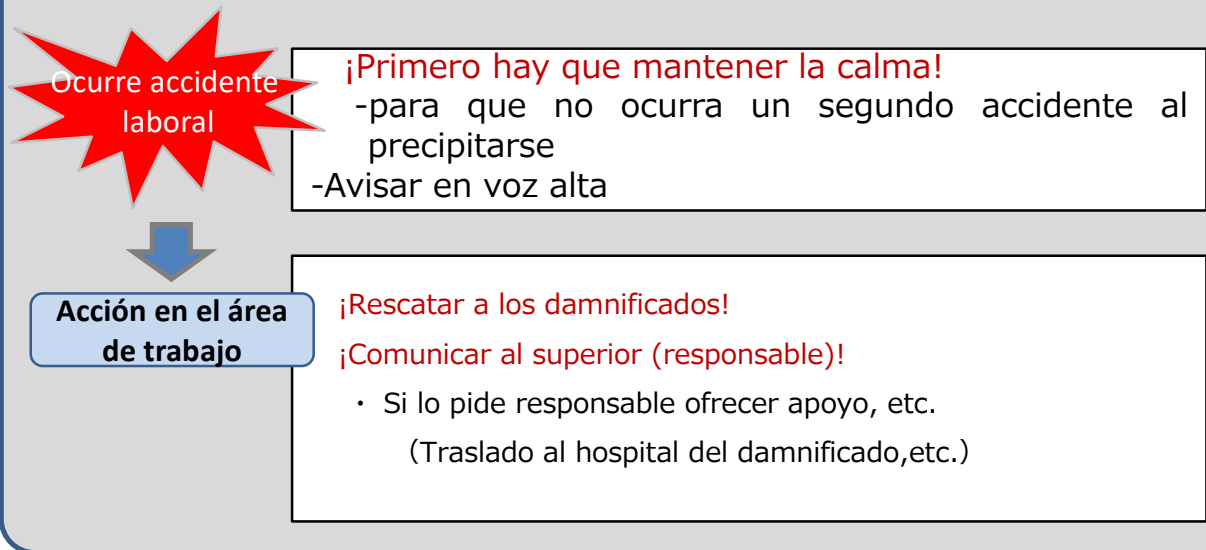
(2) ¡Cuando se producen accidentes laborales!

Aunque parezca como si seguro, en el área de trabajo no se puede reducir posibilidad de accidente a 0.

Si ocurre un accidente laboral, actúe de siguiente manera.



Flujo de procedimientos en caso de accidente laboral (ejemplo)



[Explicación]

Es importante asignar un papel a los trabajadores para los casos de emergencias (terremoto, incendio, etc.) y accidentes (terremoto, incendio, etc.). Y así de manera cotidiana tienen que estar entrenados a través de formación y prácticas para poder actuar correctamente en caso de accidentes laborales.

1 Primero hay que calmarse cuando ocurre un accidente laboral

Primero hay que avisar con voz grande.

Si un compañero se queda enganchado con la máquina o se electrocuta, todos sus compañeros tratarán de rescatarlo con prisa. Sin embargo cuando ocurre accidente la causa del peligro sigue allí. Por lo que a veces, quienes han intentado rescatar, también sufren daños.

Para no precipitarse causando un segundo accidente, es importante tener la capacidad de tomar la decisión correcta a través de la formación en seguridad y salud.

2 Informar al responsable

Es preciso tomar las mismas medidas en caso de anomalía.

Oprimir botón de emergencia. Hay que detener el avance de situación peligrosa desconectando la máquina, etc. Hay que comunicar al responsable y actuar según sus órdenes (es necesario ayudar en el traslado de paciente, etc por orden del responsable).



Por la seguridad

Manual del Comité de Elaboración del Manual formativo de seguridad e higiene para trabajadores no experimentados (Comercial)

Masaru Akagi	Consultoría de seguridad laboral, consultoría de higiene laboral
Nobuo Ozawa	Oficial superior de inspección de New Supermarket Association of Japan (asociación general constituida)
Shigeo Kobayashi	Consultoría de seguridad laboral, consultoría de higiene laboral
Tomoho Shintaku (Presidente del Comité)	Director general de Japan Production Skill Labor Association (asociación general constituida)
Shinichi Nakatsu	Director general de Japan Voluntary Chain Association (asociación general constituida)
Tadashige Yamaguchi	Consultoría de seguridad laboral

