TRABAJOS DE CAJERO/A

Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

Tenga en cuenta además que:

- Hay que mantener el orden en el centro de trabajo, no dejando materiales y obstáculos en el suelo que puedan suponer un accidente.
- Al sentarse, adoptar posturas correctas de trabajo.
- No utilice enchufes intermedios (multiplicadores o ladrones), ya que sobrecargan la instalación eléctrica.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.
- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tomará de la clavija.
- Extreme las precauciones con las estufas eléctricas. No las sitúe junto a objetos inflamables (de papel, madera, tela, etc.). Desenchúfelas siempre que no estén en uso o cuando se abandone la oficina.
- Las herramientas de corte como las tijeras o cuter deben guardarse correctamente en un cajón de la mesa y no dejarlas dispersas tras utilizarlas.
- Antes de manipular una máquina para su mantenimiento o reparación se debe desconectarla de la fuente de alimentación.
- No tirar en la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger.

Puestos de trabajo de pie:

Los trabajos que han de realizarse de pie presentan algunos inconvenientes: circulación lenta de la sangre por las piernas; peso del cuerpo soportado sobre una base de escasas superficie; tensión muscular constante para mantener el equilibrio, tensión que aumenta al inclinarse hacia delante.

Para evitar dichos problemas deben respetarse los siguientes principios:

- Adoptar una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral recta, pero sin forzar la postura en exceso.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien puede variar según las características de la tarea.

- No es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo, hay que tratar de mantener, alternativamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, banqueta, barras o listones, etc.)
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Para manejar cargas estando de pie hay que evitar torcer el tronco. Es mejor girar todo el cuerpo dando pasos cortos.

Puesto de trabajo sentado:

En el trabajo sentado también se debe observar una actitud corporal correcta. Porque un trabajo estático realizado en una postura incorrecta puede ser tan nocivo como la realización de esfuerzos repetidos. Se debe tener en cuenta:

- El plano de la mesa generalmente debe estar a nivel de los codos de los trabajadores.
- La altura de la silla debe ser adecuada para cada persona consiguiendo un ángulo de flexión de la rodilla de 90º y estando los músculos de los muslos relajados.
- La silla debe contar con un apoyo lumbar regulable en altura y profundidad.
- Si por el motivo que fuera la altura del asiento fuera superior a la longitud de las piernas y como consecuencia de los pies no descansan en el suelo, debe utilizarse reposapiés.
- Las personas cuyas ocupaciones les exijan permanecer sentados durante muchas horas, deben levantarse cada cierto tiempo y estirar el cuerpo.