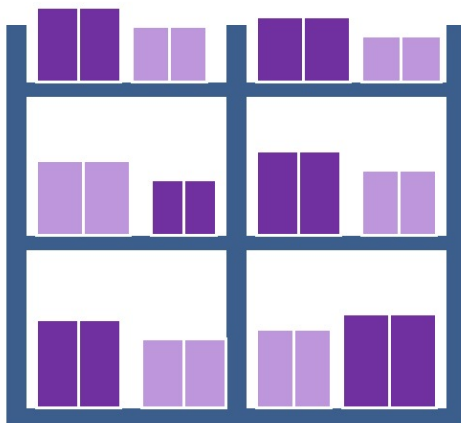




CURSO DE MOZO DE ALMACÉN

Formación teórica básica para trabajar con seguridad en el almacén

Duración estimada del curso: 8 horas lectivas

ÍNDICE

Cómo usar este temario

1.- El trabajo del mozo de almacén

- 1.1.- Qué hace un mozo de almacén
- 1.2.- El recorrido de la mercancía
- 1.3.- Tipos de almacén
- 1.4.- Perfil del trabajador
- 1.5.- Deberes del trabajador

2.- Conceptos básicos de prevención de riesgos laborales

- 2.1.- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales
- 2.2.- Derechos del trabajador
- 2.3.- Riesgo y peligro
- 2.4.- Evaluación de riesgos
- 2.5.- Orden de las medidas
- 2.6.- Equipos de protección individual
- 2.7.- Señalización de seguridad
- 2.8.- Lugares de trabajo

3.- Recepción de mercancías y documentación

- 3.1.- Qué es la recepción
- 3.2.- Documentación básica
- 3.3.- Control en la descarga
- 3.4.- Incidencias
- 3.5.- Seguridad en el muelle
- 3.6.- Trazabilidad

4.- Almacenaje y organización

- 4.1.- Ubicaciones
- 4.2.- Reglas de colocación
- 4.3.- Sistemas de rotación
- 4.4.- Estanterías de palés
- 4.5.- Daños en estanterías
- 4.6.- Apilado en suelo
- 4.7.- Palés
- 4.8.- Productos con etiqueta de peligrosidad

5.- Preparación de pedidos y expedición

- 5.1.- Picking
- 5.2.- Recorrido eficiente
- 5.3.- Embalaje
- 5.4.- Paletizado
- 5.5.- Expedición
- 5.6.- Devoluciones

6.- Manipulación manual de cargas

- 6.1.- Qué es
- 6.2.- Normativa
- 6.3.- Peso
- 6.4.- Factores que aumentan el riesgo
- 6.5.- Técnica de levantamiento seguro
- 6.6.- Antes de levantar
- 6.7.- Ayudas a la manipulación
- 6.8.- Empujar y arrastrar
- 6.9.- Higiene postural

7.- Equipos de manutención y escaleras

- 7.1.- Regla general
- 7.2.- Carretilla de mano
- 7.3.- Transpaleta manual y eléctrica
- 7.4.- Carretilla elevadora y apiladores
- 7.5.- Convivencia con carretillas
- 7.6.- Escaleras de mano y escabeles
- 7.7.- Plataformas elevadoras y trabajo en altura
- 7.8.- Máquinas de embalaje y otros equipos

8.- Riesgos más frecuentes y cómo evitarlos

- 8.1.- Caídas al mismo nivel



- 8.2.- Caídas a distinto nivel
- 8.3.- Caída de objetos
- 8.4.- Golpes y cortes
- 8.5.- Atrapamientos y atropellos
- 8.6.- Sobreesfuerzos
- 8.7.- Incendios
- 8.8.- Temperatura, ruido y polvo
- 8.9.- Factores psicosociales

9.- Orden, limpieza y circulación en el almacén

- 9.1.- Orden y limpieza
- 9.2.- Pasillos y salidas
- 9.3.- Circulación
- 9.4.- Iluminación
- 9.5.- Derrames y roturas
- 9.6.- Método 5S

10.- Emergencias, incendios y primeros auxilios

- 10.1.- Plan de emergencia
- 10.2.- Qué hacer ante un incendio
- 10.3.- Tipos de extintor
- 10.4.- Evacuación
- 10.5.- Conducta PAS
- 10.6.- Heridas y quemaduras
- 10.7.- Aplastamientos y caídas graves
- 10.8.- Después del accidente

11.- Casos prácticos

- 11.1.- Introducción
- 11.2.- Caso 1, espalda lesionada al levantar un saco
- 11.3.- Caso 2, caída desde el muelle
- 11.4.- Caso 3, estantería golpeada
- 11.5.- Caso 4, pasillo ocupado
- 11.6.- Caso 5, corte con un cutter
- 11.7.- Caso 6, conducir una transpaleta sin formación
- 11.8.- Caso 7, palé en mal estado
- 11.9.- Caso 8, el compañero no avisa de un dolor

Resumen final

Cómo usar este temario

Este temario recoge la formación teórica básica del mozo de almacén: el trabajo en el almacén, conceptos de prevención, recepción y documentación, almacenaje, preparación de pedidos, manipulación manual de cargas, equipos de manutención, riesgos habituales, orden y limpieza, emergencias y casos prácticos. Léelo a tu ritmo y, cuando estés preparado, haz el examen online en pmanager.es. Cuando apruebes, podrás pagar y recibir tu certificado por correo electrónico.

Importante: este curso es una formación teórica básica. La empresa debe completarla con la información específica de su almacén, de sus equipos y de los riesgos de cada puesto.

Basado en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, los Reales Decretos 485/1997, 486/1997, 487/1997, 773/1997 y 1215/1997 y la guía técnica del INSST sobre manipulación manual de cargas.

1.- El trabajo del mozo de almacén

1.1.- Qué hace un mozo de almacén

Recibe, descarga, ubica, prepara y expide mercancías, mantiene el almacén ordenado y colabora en los inventarios. Trabaja en naves logísticas, tiendas, industria, distribución y comercio electrónico.

1.2.- El recorrido de la mercancía

Llega al muelle (recepción), se comprueba, se ubica en su hueco (almacenaje), se recoge cuando hay un pedido (picking), se embala y se carga en el camión (expedición). Cada fase tiene sus riesgos y sus reglas.

1.3.- Tipos de almacén

De estanterías convencionales de palés, de picking con cajas pequeñas, de bloque o apilado en suelo, almacenes frigoríficos y almacenes de e-commerce. Los riesgos cambian según el tipo, por eso la empresa debe informar del suyo.

1.4.- Perfil del trabajador

Orden, atención, buena condición física, ganas de aprender y respeto por las normas. Un buen mozo no es el más rápido, es el que trabaja sin lesionarse ni lesionar a otros y sin dañar la mercancía.

1.5.- Deberes del trabajador

Seguir las instrucciones de la empresa, usar los equipos de protección, no retirar ni anular protecciones, comunicar de inmediato cualquier peligro, accidente o incidente, y no usar máquinas para las que no está formado y autorizado.

2.- Conceptos básicos de prevención de riesgos laborales

2.1.- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

Es la ley base. Obliga a la empresa a proteger la seguridad y la salud de sus trabajadores y fija también los deberes de estos.

2.2.- Derechos del trabajador

Recibir formación e información sobre los riesgos de su puesto, contar con equipos de protección, tener vigilancia de su salud y poder interrumpir su trabajo en caso de peligro grave e inminente.

2.3.- Riesgo y peligro

El peligro es lo que puede causar daño (una estantería sobrecargada); el riesgo es la probabilidad de que lo cause y su gravedad. Prevenir es actuar antes de que el daño ocurra.

2.4.- Evaluación de riesgos

La empresa identifica los peligros de cada puesto y decide medidas. El trabajador debe conocer la de su puesto y avisar si algo no se parece a lo que le explicaron.

2.5.- Orden de las medidas

Primero eliminar el riesgo, después protegerlo en origen con medios colectivos (barandillas, protecciones, espejos), y solo al final recurrir a los equipos de protección individual. El EPI es la última barrera, no la primera.

2.6.- Equipos de protección individual

Regulados por el Real Decreto 773/1997. En un almacén suelen ser calzado de seguridad con puntera, guantes de protección, chaleco de alta visibilidad y, según el puesto, casco, gafas o protección auditiva. Hay que usarlos bien, cuidarlos y pedir su reposición cuando se deterioran.

2.7.- Señalización de seguridad

Regulada por el Real Decreto 485/1997. Las señales de prohibición son redondas con borde rojo; las de advertencia, triangulares amarillas; las de obligación, redondas azules; las de salvamento y socorro, verdes. Hay que conocerlas y respetarlas.

2.8.- Lugares de trabajo

El Real Decreto 486/1997 fija condiciones de suelos, pasillos, salidas, iluminación, orden y limpieza. Un pasillo despejado y un suelo en buen estado evitan muchos accidentes.

3.- Recepción de mercancías y documentación

3.1.- Qué es la recepción

Es el momento en que la mercancía entra en el almacén. Se comprueba que lo que llega es lo que se pidió, en cantidad y en estado, antes de aceptarla.

3.2.- Documentación básica

El albarán de entrega acompaña a la mercancía y detalla qué llega; el pedido de compra es lo que se encargó; la hoja de incidencias recoge lo que no cuadra. La mercancía se compara con el albarán, no al revés.

3.3.- Control en la descarga

Se cuentan los bultos, se miran los embalajes (golpes, humedad, precintos rotos), se comprueban lotes y fechas de caducidad si los hay y se anota cualquier diferencia antes de firmar el albarán.

3.4.- Incidencias

Faltas, sobrantes, roturas o referencias equivocadas se anotan en el albarán con detalle y se comunican al responsable. Fotografiar el daño ayuda a reclamar.

3.5.- Seguridad en el muelle

Calzar siempre las ruedas del camión, no subir ni bajar de un salto del muelle, mantener la distancia con carretillas y camiones en maniobra y no meterse bajo cargas suspendidas. El hueco entre muelle y camión es un punto de caída grave.

3.6.- Trazabilidad

Dejar registrado de dónde viene cada lote y dónde se ubica permite retirar rápidamente un producto defectuoso. Es una obligación especialmente importante en alimentación, farmacia y productos químicos.

4.- Almacenaje y organización

4.1.- Ubicaciones

Cada referencia debe tener un hueco asignado y codificado (pasillo, estantería, nivel, posición). Ubicar bien ahorra tiempo y evita errores y recorridos innecesarios.

4.2.- Reglas de colocación

Lo que más rota va más accesible y a la altura de la cintura; lo pesado abajo y lo ligero arriba; lo frágil nunca debajo de otras cargas. Así se reduce el esfuerzo y el riesgo de caída de objetos.

4.3.- Sistemas de rotación

FIFO (primero en entrar, primero en salir) y FEFO (primero en caducar, primero en salir). Evitan que la mercancía envejezca o caduque en el almacén.

4.4.- Estanterías de palés

Tienen una placa que indica la carga máxima por nivel y por módulo. Esa carga no se puede superar nunca, y los palés deben estar bien centrados y apoyados sobre los largueros.

4.5.- Daños en estanterías

Un montante golpeado, un travesaño doblado o un anclaje suelto pueden provocar el derrumbe de toda la estantería. Hay que comunicar de inmediato cualquier golpe o deformación y acotar la zona hasta que se revise.

4.6.- Apilado en suelo

Solo se apila lo que el embalaje y el palé soportan. Las pilas deben ser estables, con la carga trabada, sin sobresalir de la base y con la altura que indique la empresa.

4.7.- Palés

Usar solo palés en buen estado. Uno roto, con tablas sueltas o con clavos salidos puede hacer caer la carga o herir las manos. Los palés defectuosos se retiran y se señalizan.

4.8.- Productos con etiqueta de peligrosidad

Si en el almacén hay productos químicos, hay que leer su etiqueta (pictogramas del Reglamento CLP) y su ficha de seguridad, y respetar las reglas de almacenamiento y de separación que indique la empresa.

5.- Preparación de pedidos y expedición

5.1.- Picking

Es recoger de las ubicaciones los artículos de un pedido. Puede hacerse con hoja en papel, terminal de radiofrecuencia, pick to light o por voz. Lo importante es comprobar la referencia y la cantidad antes de coger.

5.2.- Recorrido eficiente

Planificar el camino para no cruzar el almacén varias veces reduce el cansancio y el riesgo. Ir deprisa no es ir mejor: la mayoría de los errores y accidentes ocurren con prisas.

5.3.- Embalaje

Se elige la caja o el envoltorio según el peso, la fragilidad y el destino. Una caja bien cerrada con el peso repartido se puede levantar con seguridad; una mal cerrada, no.

5.4.- Paletizado

Se colocan las cajas trabadas, lo pesado en la base, sin sobresalir del palé y con la altura máxima autorizada. Se envuelve con film para dar estabilidad, y el palé debe quedar etiquetado.

5.5.- Expedición

Antes de cargar se comprueba el pedido, la etiqueta y el albarán de salida. En la carga se respetan las mismas normas del muelle: ruedas calzadas, carga bien repartida y nadie bajo la carga.

5.6.- Devoluciones

La mercancía devuelta se revisa y se separa hasta decidir su destino. No se mezcla con stock válido.

6.- Manipulación manual de cargas

6.1.- Qué es

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como levantar, empujar, arrastrar o transportar. Es la principal causa de lesiones de espalda en los almacenes.

6.2.- Normativa

El Real Decreto 487/1997 regula estos riesgos y el INSST publica una guía técnica para evaluarlos. La empresa debe evitar la manipulación manual cuando pueda y, si no, reducir el riesgo con ayudas mecánicas y organización.

6.3.- Peso

Como referencia, la guía del INSST considera 25 kg el peso máximo recomendado en condiciones ideales, y menos para personas más vulnerables o en condiciones desfavorables. No es un permiso para levantar 25 kg siempre: el riesgo depende también de la frecuencia, la postura y la distancia.

6.4.- Factores que aumentan el riesgo

Carga pesada o voluminosa, difícil de agarrar, inestable; postura forzada o con giro del tronco; alturas por encima de los hombros o por debajo de las rodillas; distancias largas; repetición continua; suelos resbaladizos o espacios estrechos.

6.5.- Técnica de levantamiento seguro

Acercarse a la carga, separar los pies a la anchura de los hombros, flexionar las rodillas con la espalda recta, agarrar firmemente, levantar con la fuerza de las piernas, mantener la carga pegada al cuerpo y no girar el tronco: girar con los pies.

6.6.- Antes de levantar

Mirar el peso si está indicado, probar moviendo un lado, comprobar el camino libre y el sitio de destino. Si pesa demasiado o es incómodo, pedir ayuda a un compañero o usar un medio mecánico.

6.7.- Ayudas a la manipulación

Carretillas de mano, transpaletas, mesas elevadoras, ventosas, rodillos y cintas. Usarlas es parte de trabajar bien, no una pérdida de tiempo.

6.8.- Empujar y arrastrar

Es mejor empujar que tirar, con la espalda recta y usando el peso del cuerpo. Con ruedas en mal estado o suelos irregulares el esfuerzo se multiplica; hay que avisar para arreglarlos.

6.9.- Higiene postural

Alternar tareas, hacer pausas cortas, evitar posturas mantenidas y no sostener cargas por encima de los hombros. Los pequeños dolores de espalda se comunican pronto, antes de que se conviertan en una lesión.

7.- Equipos de manutención y escaleras

7.1.- Regla general

Solo pueden usar un equipo de trabajo los trabajadores formados e informados y autorizados por la empresa (Real Decreto 1215/1997). Una transpaleta, una carretilla o una plataforma no se cogen "por un momento" sin autorización.

7.2.- Carretilla de mano

Sirve para cargas pequeñas. Se carga lo pesado abajo y cerca del eje, se empuja con las manos hacia delante y se evita usarla en rampas sin ayuda.

7.3.- Transpaleta manual y eléctrica

Para mover palés a poca altura. Hay que respetar su capacidad máxima, llevar las horquillas bajas, circular despacio y cuidar los pies. Para operarla con garantías hace falta formación específica.

7.4.- Carretilla elevadora y apiladores

Máquinas de más riesgo, con formación específica, autorización por escrito y mantenimiento. Un mozo sin esa formación no las conduce; su trabajo es mantenerse fuera de su zona de maniobra.

7.5.- Convivencia con carretillas

Respetar los pasillos peatonales y los pasos señalizados, no cruzar por delante en las esquinas, hacer contacto visual con el conductor y nunca situarse bajo las horquillas ni bajo una carga elevada.

7.6.- Escaleras de mano y escabeles

Se usan solo si están en buen estado, apoyadas sobre suelo firme y plano, con tres puntos de contacto y sin cargar pesos que impidan agarrarse. No se usan sillas, cajas ni palés para alcanzar altura.

7.7.- Plataformas elevadoras y trabajo en altura

Requieren formación propia (por ejemplo, el curso de plataformas elevadoras PEMP). Nunca se improvisan.

7.8.- Máquinas de embalaje y otros equipos

Flejadoras, envolvedoras y cortadoras tienen sus protecciones. No se anulan ni se retiran, y se desconectan antes de cualquier limpieza o ajuste.

8.- Riesgos más frecuentes y cómo evitarlos

8.1.- Caídas al mismo nivel

Tropiezos con palés, cajas, cables o film, y resbalones con líquidos. Se evitan con el orden, la limpieza inmediata de derrames y un calzado adecuado.

8.2.- Caídas a distinto nivel

Desde muelles, escaleras, estanterías o plataformas. Se evitan con barandillas, topes, escaleras seguras y sin saltar nunca desde el muelle.

8.3.- Caída de objetos

Mercancía mal apilada, cajas en el borde de estanterías o palés sobrecargados. Se evita con estabilidad, estanterías ancladas y casco en zonas con riesgo.

8.4.- Golpes y cortes

Con embalajes, cutters, flejes, bordes de estantería o cristales. Se evitan con guantes adecuados, cutters con cuchilla retráctil y cortar siempre en dirección contraria al cuerpo.

8.5.- Atrapamientos y atropellos

Entre carga y estantería, en puertas de muelle o por carretillas y camiones. Se evitan respetando zonas y señales, y cuidando manos y pies al manejar palés.

8.6.- Sobreesfuerzos

Ya vistos en la manipulación manual. Son la lesión más frecuente en el sector.

8.7.- Incendios

El cartón, el plástico y la madera arden con facilidad. Se evitan manteniendo pasillos y salidas libres, no apilando junto a luces, y sabiendo dónde están los extintores y las salidas.

8.8.- Temperatura, ruido y polvo

En cámaras frigoríficas se necesita ropa de abrigo y pausas; en zonas ruidosas, protección auditiva; con polvo, mascarilla y ventilación. Se adaptan según la evaluación de riesgos del puesto.

8.9.- Factores psicosociales

Turnos, objetivos de productividad y prisas aumentan los errores. Comunicar los problemas de carga de trabajo también es prevención.

9.- Orden, limpieza y circulación en el almacén

9.1.- Orden y limpieza

Es la medida preventiva más barata y eficaz. Cada cosa tiene su sitio y se recoge al terminar; los residuos (cartón, film, flejes) se retiran de inmediato.

9.2.- Pasillos y salidas

Deben estar siempre libres, con la anchura marcada. Nunca se dejan palés, cajas ni carros en pasillos, delante de extintores, cuadros eléctricos, bocas de incendio o salidas de emergencia.

9.3.- Circulación

Las zonas de peatones y de vehículos están separadas y señalizadas. Se cruza solo por los pasos marcados, se usan espejos en las esquinas y se respetan los límites de velocidad.

9.4.- Iluminación

Los almacenes deben tener luz suficiente para leer etiquetas y ver obstáculos. Una luminaria fundida se comunica para su reparación.

9.5.- Derrames y roturas

Se señalizan, se recogen con el material adecuado y se avisa al responsable si el producto es peligroso. No se recogen sustancias desconocidas sin protección.

9.6.- Método 5S

Clasificar, ordenar, limpiar, estandarizar y mantener la disciplina. Es una forma sencilla de hacer permanente el orden.

10.- Emergencias, incendios y primeros auxilios

10.1.- Plan de emergencia

La empresa debe tener un plan con vías de evacuación, puntos de reunión y responsables. Todo trabajador debe conocer dónde están y qué debe hacer.

10.2.- Qué hacer ante un incendio

Dar la alarma, intentar apagarlo solo si es pequeño, se sabe usar el extintor y se tiene la salida a la espalda; si no, evacuar cerrando puertas. No se usan ascensores.

10.3.- Tipos de extintor

Los de polvo polivalente sirven para casi todos los fuegos de un almacén; los de CO2, para fuegos eléctricos. Se usan apuntando a la base de las llamas, con movimiento de barrido.

10.4.- Evacuación

Mantener la calma, seguir las señales, no recoger objetos personales, ayudar a quien lo necesite y reunirse en el punto indicado hasta que se pase lista.

10.5.- Conducta PAS

Proteger a la víctima y a uno mismo, Avisar al 112 y Socorrer según se sepa. No mover a un accidentado con sospecha de lesión de columna, salvo peligro inmediato.

10.6.- Heridas y quemaduras

Las heridas pequeñas se lavan con agua y se cubren; las hemorragias se comprimen con un apósito limpio; las quemaduras se enfrían con agua abundante sin reventar ampollas.

10.7.- Aplastamientos y caídas graves

Avisar a emergencias de inmediato, no mover a la persona y mantenerla abrigada y tranquila hasta que lleguen los servicios sanitarios.

10.8.- Después del accidente

Se comunica al responsable y se investiga. Un accidente sin daños (incidente) también se comunica: es la mejor información para evitar el siguiente.

11.- Casos prácticos

11.1.- Introducción

Los casos siguientes son ficticios, pero se basan en situaciones muy habituales en un almacén. Léelos y piensa qué se ha hecho mal y qué debería haberse hecho antes de leer el comentario.

11.2.- Caso 1, espalda lesionada al levantar un saco

Un mozo levanta con la espalda doblada y girando el tronco un bulto de peso desconocido y sufre una lumbalgia. Error: mala técnica, carga sin comprobar y sin pedir ayuda. Correcto: acercarse, flexionar las rodillas, girar con los pies y usar ayuda si el bulto pesa mucho.

11.3.- Caso 2, caída desde el muelle

Un trabajador salta desde el muelle al suelo del camión por ahorrar tiempo y se tuerce el tobillo. Error: saltar con prisa y sin usar la rampa o escalera. Correcto: usar siempre los accesos previstos y comprobar que el camión tiene las ruedas calzadas.

11.4.- Caso 3, estantería golpeada

Una carretilla roza un montante y nadie lo comunica. Días después, con la estantería llena, se deforma y cae un palé. Error: no comunicar un golpe aparentemente leve. Correcto: avisar de inmediato, acotar la zona y esperar la revisión.

11.5.- Caso 4, pasillo ocupado

Un palé de film vacío queda delante de un extintor y una salida. Durante una alarma, un compañero tropieza. Error: dejar obstáculos en una vía de evacuación. Correcto: retirar a su lugar y dejar siempre libres pasillos y equipos de emergencia.

11.6.- Caso 5, corte con un cutter

Un operario abre una caja con cutter de cuchilla fija y se corta la mano al resbalar. Error: herramienta inadecuada y cortar hacia el cuerpo. Correcto: cutter de cuchilla retráctil, guantes y cortar siempre en dirección contraria al cuerpo.

11.7.- Caso 6, conducir una transpaleta sin formación

Un mozo nuevo coge una transpaleta eléctrica y atropella el pie de un compañero. Error: usar un equipo sin formación ni autorización. Correcto: solo lo usa quien está formado y autorizado; el resto pregunta.

11.8.- Caso 7, palé en mal estado

Un palé con una tabla suelta se rompe al transportarlo y la carga cae. Error: reutilizar un palé defectuoso. Correcto: revisarlo antes de cargar y retirar los dañados.

11.9.- Caso 8, el compañero no avisa de un dolor

Un trabajador lleva semanas con dolor lumbar y no lo comunica, y acaba de baja. Error: no avisar a tiempo. Correcto: comunicar pronto las molestias para ajustar tareas y evitar que se agraven.

Resumen final

El mozo de almacén recibe, ubica, prepara y expide mercancía. Su trabajo seguro depende más de hacerlo con método que de hacerlo con rapidez.

La Ley 31/1995 garantiza el derecho a la formación y a la protección. El trabajador debe seguir las instrucciones, usar los EPI y avisar de los peligros.

Para manipular cargas: técnica correcta, peso comprobado, ayudas mecánicas cuando se pueda y ayuda de compañeros cuando haga falta. Como referencia, 25 kg es el máximo recomendado en condiciones ideales.

En el almacén: respetar la carga máxima de las estanterías, mantener pasillos y salidas libres, usar solo equipos para los que se está autorizado y comunicar golpes, daños y molestias.

Esta formación es teórica y básica. La empresa debe completarla con la información y la práctica propias del puesto y de los equipos de su almacén.