

XORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN EN  
PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

**DOCUMENTO RESUMO**

# HÁBITOS SAUDABLES NO COMERCIO DE PROXIMIDADE



Co financiamento de:

**FEDERACION  
GALEGA DE  
COMERCIO**



**XUNTA  
DE GALICIA**

## INTRODUCCIÓN

A **FEDERACIÓN GALEGA DE COMERCIO (FGC)** ven de executar o proxecto: **XORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN EN PREVENCIÓN DE RISCOS LABORÁIS NO COMERCIO DE PROXIMIDADE**, que contou co financiamento da **Xunta de Galicia** (Código de Proxecto: 2015 00507)

O principal obxectivo deste proxecto foi sensibilizar en materia preventiva a empresarios e a traballadores do comercio de proximidade. Para elo, impartíronse **12 xornadas presenciais** en diferentes localidades galegas durante o mes de **outubro de 2019**.

As temáticas destas xornadas estaban relacionadas, por un lado, coa introdución das **novas tecnoloxías (NNTT) no sector e os seus principais riscos** e, por outro, coa importancia dos **hábitos saudables no traballo** e fora deste:

- **Riscos ergonómicos asociados ás novas tecnoloxías no comercio de proximidade (4 xornadas)**
- **Riscos psicosociais asociados ás novas tecnoloxías no comercio de proximidade (4 xornadas)**
- **Hábitos saudables no comercio de proximidade (4 xornadas)**

Ademais, realizouse un **estudo** sobre **“As novas tecnoloxías e os efectos sobre a seguridade e saúde no comercio de proximidade”**, que contou coa participación de máis de 46 comercios galegos.

Concretamente, neste documento, resúmese o acontecido ó redor das **4 xornadas** da temática: **Hábitos saudables no comercio de proximidade**, e as principais conclusións obtidas gracias á información aportada polos asistentes, oradores e persoas que participaron na organización das mesmas.

## DESENVOLVEMENTO DAS XORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN

As 4 xornadas da temática **Hábitos saudables no comercio de proximidade** desenvóléronse nas seguintes localidades galegas:

**LUGO** – 14 de outubro de 2019

**FOZ (LUGO)**- 15 de outubro de 2019

**MELIDE (A CORUÑA)**- 17 de outubro de 2019

**A GUARDA (PONTEVEDRA)**- 24 de outubro de 2019

En total acudiron **46 asistentes** (32 mulleres e 14 homes), a maioría autónomos do comercio de proximidade (93%), e tamén traballadores (7%). A duración de cada xornada foi de pouco mais de dúas horas.



*Instantánea da xornada organizada en Melide*

As xornadas contaron cun **experto en materia preventiva**, que fixo a súa presentación e convidou ao debate entre os asistentes. Os título da presentación do experto foi os seguinte:

- **Hábitos saudables para traballadores/as do comercio de proximidade. Adeus estrés, benvida saúde.**

A FGC facilitou aos asistentes **materiais** para poder tomar notas, e información sobre o programa das xornadas.

## DIFUSIÓN REALIZADA

Dende a **Federación Galega de Comercio (FGC)** difundíronse por diversos medios a datas e localizacións das xornadas, así como as instrucións para a inscrición nas mesmas. Móstrase un exemplo das **creatividades** que foron utilizadas en redes sociais:



Dende as **Asociacións integradas na FGC** das localidades onde tiveron lugar as xornadas, tamén fíxose difusión, mediante **carteis físicos** e chamadas a asociados. Ademais, informouse a medios de comunicación locais, que informaron sobre as xornadas e o desenvolvemento das mesmas.

### Xornada de Prevención de Riscos Laborais para o comercio local

O xoves 17 de outubro o local da Asociación de Empresarios Terra de Melide acollerá unha xornada de sensibilización en prevención de riscos laborais. Será a partir das 20.30 horas e analizaranse os riscos laborais máis comúns asociados ás novas tecnoloxías e fomento de hábitos saudables no comercio de proximidade.

Para participar na xornada, que está aberta a todos os traballadores do comercio e comerciantes en xeral, sexan socios de Asetem ou non, é recomendable inscribirse chamando por teléfono (981 50 61 88), ou tamén a través de enderezo electrónico (info@asetem.com), ata o mesmo día da

xornada.

O sector do comercio, e máis concretamente o do comercio de proximidade en Galicia, ten unha serie de peculiaridades que fan especialmente importante a realización de actividades de sensibilización entre traballadores e empresarios. Por iso, con esta xornada preténdese sensibilizar en materia preventiva a empresarios e a traballadores, reforzando as medidas xa establecidas pola Lei, aportando información relevante sobre riscos específicos do sector -Ergonómicos e Psicosociais-, asociados a utilización das novas tecnoloxías (NNTT) e fomentando a interiorización de certos hábitos saudables.



#### Jornada sobre prevención de riesgos laborales en Foz

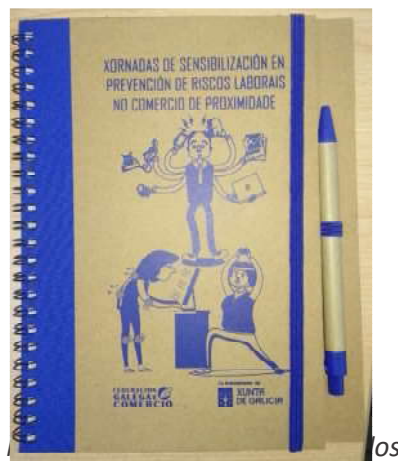
El Centro Comercial Abierto (CCA) de Foz organizó ayer una jornada sobre la prevención de riesgos laborales, centrada en hábitos saludables en el comercio de proximidad. La impartió Carmen Ripamonti, técnica de prevención de riesgos laborales. JOSÉ M. ANEZ

*Publicacións dos diarios El Progreso e La Voz de Galicia (15 e 16 de outubro de 2019) das xornadas celebradas en Melide e Foz, respectivamente.*

## AVALIACIÓN DAS XORNADAS

Á finalización de cada xornada de sensibilización, entregouse aos asistentes unha **enquisa de avaliación**, para que estes puideran expresar a súa opinión sobre o desenvolvemento da mesma, e que serviron para obter algúns datos sobre a consecución dos obxectivos previstos. A continuación, móstrase un resumo da información máis relevante, obtida gracias as respostas das enquisas recompiladas (nas que se establecía una puntuación de 1 a 5, sendo 1 a valoración máis baixa e 5 a máis alta):

- O **48%** dos asistentes valorou moi positivamente a **organización** das xornadas, cunha puntuación de **5**. E outro **39%** valorouna cun 4.
- O **39%** dos asistentes valorou moi positivamente as **instalacións** das xornadas, cunha puntuación de **5**. O **46%** valorouna cun 4.
- O **33%** dos asistentes valorou moi positivamente **material entregado** nas xornadas, cunha puntuación de **5**. O **52%** valorouna cun 4.
- O **85%** dos asistentes valorou positivamente a **pertinencia dos oradores** para o obxectivo da xornadas, con puntuacións de 4 e 5.
- O **56%** dos asistentes valorou cunha puntuación de 5 a afirmación de que **incrementouse o seu nivel de coñecementos** sobre as materias tratadas na Xornada. Mentres que o **37%** valorouna cun 4.



## CONCLUSIONES

Recompilada toda a información, e gracias a experiencia obtida no transcurso da organización destas xornadas por parte da **Federación Galega de Comercio (FGC)**, as principais **conclusiones** que se poden extraer son as seguintes:

- Case todos os asistentes das xornadas afirmaron traballar con novas tecnoloxías (ordenadores, móbiles, tablets, etc.) pero **descoñecen a maioría dos riscos** que levan asociados.
- Para a xente do sector, os consellos e recomendacións sobre **hábitos saudables parecéronlles correctos e útiles, pero moitos deles non podían poñelos en práctica** no traballo polas dimensións do espazo de traballo, polo tempo dispoñible, ou porque en moitas ocasións soamente hai unha persoa para atender ao negocio.
- En xeral, no sector coñécense as **vantaxes de levar una vida con hábitos saudables**, e a súa influencia cando se trata de evitar contraer enfermidades ó longo da vida laboral. Outra cosa e a posta en práctica destes hábitos, que a moita xente síguelle costando poñelos en práctica.
- Percíbese entre os/as comerciantes que, moitas veces, aínda que ven que existe o risco, tamén ven **dificultades á hora de modificar ou cambiar os postos e os hábitos**.
- Existe un especial interese nas **técnicas para poder desconectar do traballo**, e evitar levarse las preocupacións para casa.
- Pódense requirir outro tipo de **accións futuras**, para expoñer outros obxectivos e contidos de mais profundidade ou detalle dentro da temática das xornadas.

XORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN EN  
PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

# HÁBITOS SAUDABLES NO COMERCIO DE PROXIMIDADE



CO FINANCIAMENTO DE:

**FEDERACIÓN  
GALEGA DE  
COMERCIO**



**XUNTA  
DE GALICIA**