



MERCADOS CENTRALES DE ABASTECIMIENTO DE BILBAO, S.A.  
BILBOKO HORNIDURA MERKATU NAGUSIAK, S.A.



# Normas de uso y Prevención de riesgos laborales

Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de  
**MERCABILBAO**

**Junio 2022**

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 1 de 24</p>

## I. Introducción.

Mercabilbao, S.A. en el deseo de contribuir de manera eficaz en la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores que realizan sus tareas en el Mercado, ha elaborado esta "Guía de Recomendaciones de Seguridad y Salud" para Mayoristas y Usuarios de Mercabilbao.

La disponibilidad de un conjunto coherente e integrador de medidas de acción preventiva adecuadas a la naturaleza de los riesgos existentes en el centro de trabajo deberá contribuir a fomentar una auténtica cultura preventiva y a la adquisición por los trabajadores de hábitos de trabajo que les permitirán adoptar comportamientos cada vez más seguros y saludables.

Por todo ello, conforme a lo establecido en la normativa de prevención de riesgos laborales, y, en particular, en lo referente a la necesaria coordinación de actividades empresariales en materia preventiva, se establecen en este documento las recomendaciones básicas de seguridad y salud a seguir por los trabajadores de las empresas mayoristas ubicadas en Mercabilbao, entre las que se incluyen contenidos específicos dirigidos a sus compradores y transportistas.

Dado que la correcta aplicación de las recomendaciones contenidas en la guía permitirá hacer de Mercabilbao un centro de trabajo más saludable y seguro, les rogamos su cooperación activa tanto en la difusión de sus contenidos como en la vigilancia de su cumplimiento por sus trabajadores respectivos.

Recordarles, así mismo, que deben asegurarse de que todos sus trabajadores (encargados, mozos, etc.) tengan la formación e información suficiente acerca de sus propios riesgos laborales y las medidas preventivas a adoptar, así como disponer de los equipos de protección individual necesarios para la realización de sus actividades de forma segura.

Dado que la realización de trabajos de corte y soldadura es elemento común en la práctica totalidad de las obras de reforma y mantenimiento de las instalaciones y que su realización indebida es una de las causas más frecuentes de incendio, hemos incluido un anexo en el que se establecen las precauciones y medidas de seguridad que deben adoptar antes, durante y después de la ejecución de este tipo de trabajos. Se incluyen, así mismo, las medidas adicionales de seguridad a adoptar para la realización de trabajos de corte de paneles de instalaciones frigoríficas con aislamiento de poliestireno.

Recordar a las empresas que realicen reformas en el puesto, la necesidad de comunicarlo a Mercabilbao y esperar la confirmación del permiso para realizarla. Dicho permiso indica

	<p align="center"><b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b>  <b>Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de</b>  <b>MERCABILBAO</b></p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 2 de 24</p>

únicamente, que Mercabilbao, como propietaria del edificio, da su conformidad a la realización de la obra, pero en ningún caso sustituye la obligación del titular de las obras de solicitar a las autoridades competentes (Ayuntamientos, Sanidad, Industria, etc.) todas aquellas autorizaciones o permisos que sean necesarios para llevar a cabo y desarrollar la actividad. Además de cumplir con lo dispuesto en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y la normativa que la desarrolla y, muy en particular, en todo lo relacionado con la coordinación de actividades empresariales en materia preventiva

## II. El Mercado Central de Abastecimientos de Bilbao, S.A.

Mercabilbao es un conjunto de pabellones con 38.000 m<sup>2</sup> construidos que alberga en su interior 189 módulos de venta y distribución. Dispone de un pabellón de 1.800 m<sup>2</sup> para la conservación de fruta y verdura y otro con 1.000 m<sup>2</sup> para la congelación de productos alimenticios. También dispone de 3.000 m<sup>2</sup> para el almacenaje de envases vacíos de fruta y pescado.

Además de 9.900 m<sup>2</sup> de muelles, el mercado proporciona 80.700 m<sup>2</sup> de viales, aparcamientos y zona de carga y descarga para el desarrollo de la actividad de venta al por mayor de productos alimenticios.

Mercabilbao presta a través de empresas externas, los servicios generales de limpieza y recogida de residuos, control de plagas y mantenimiento de los medios de protección contra incendios en las zonas comunes de las naves, así como parte de la seguridad.



	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 3 de 24</p>

### III. Normas generales.

#### Conservación de Instalaciones.

La efectividad y la economía de las instalaciones y elementos de seguridad de la Unidad Alimentaria puede maximizarse con un componente esencial de colaboración y respeto de los usuarios del mercado. Específicamente, especial cuidado merecen elementos tales como: extintores, BIES, pulsadores de alarma, hidrantes, barandillas protectoras, etc. En este sentido, su contribución a la conservación de las instalaciones en buen estado permitirá garantizar su seguridad y la de las personas que trabajan en el Mercado.

Por ello, y adicionalmente, en caso de detectar la existencia de algún desperfecto o incidencia que pueda poner en peligro su seguridad y salud o la de otros trabajadores, avise inmediatamente al personal de Mercabilbao.

#### Ropa de trabajo y equipos de protección individual

Para la realización de los trabajos que así lo requieran, se utilizarán los equipos de protección previstos en la normativa preventiva.

En el acceso a la Unidad Alimentaria, es recomendable el uso de calzado de seguridad con suela antideslizante y resistente a la perforación. Concretamente, y para la realización de trabajos de manipulación de cargas de forma manual o mediante transpaletas, el calzado de seguridad deberá disponer de puntera reforzada siendo recomendable la utilización de guantes protectores.

Asimismo, será imprescindible el uso de un chaleco reflectante en los desplazamientos a pie y en las operaciones a realizar en zonas de baja visibilidad o en las que pudiera verse comprometida la seguridad.



La utilización de la ropa de trabajo deberá ser acorde a las condiciones climatológicas existentes.

#### Higiene

En el interior de los pabellones está prohibido fumar, así como otras conductas incívicas.

No coma ni beba dentro de los pabellones. Puede hacerlo en las zonas habilitadas al efecto.

Extreme la higiene personal y lávese bien las manos en los descansos, cuando vuelva de los aseos

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 4 de 24</p>

y al finalizar la jornada. El mercado dispone de aseos comunes con su correspondiente dotación higiénica.



### Orden y Limpieza

El género y las mercancías se deberán exponer dentro de los márgenes y las zonas autorizadas y delimitadas para tales efectos, no encontrándose permitida la colocación, depósito y/o exposición en espacios destinados a uso común (pasillos longitudinales y transversales) de la nave.

Dichas mercancías serán tratadas de forma cuidadosa evitando la eventual rotura o deterioro de los envases y/o embalajes.

Se deberán mantener las mercancías y los materiales acumulados (palets, envases, etc.) correctamente apilados de manera que se garantice su estabilidad. **La altura máxima de almacenaje en zonas comunes de paso será de 2 m.**

No se podrán depositar mercancías, envases, materiales o equipos obstaculizando zonas de paso, tapando señalización de seguridad, impidiendo el acceso a los medios de protección contra incendios (vías de evacuación, extintores, BIES, hidrantes, etc.) o en lugares donde puedan verse reducidas las condiciones de visibilidad para otros usuarios (isletas, rampas de acceso, etc.).

Los residuos de alimentos (pescado, fruta, etc.) y materiales (plásticos, flejes, y resto de envases) esparcidos por el suelo suponen un riesgo de resbalones y caídas. Por ello, es necesario recoger los residuos generados lo más rápidamente posible y depositarlos en los contenedores existentes al efecto.

Todas las cajas, ya sean de cartón, madera o plástico que ya no se utilicen, serán depositadas dentro de las "jaulas" situadas junto a las rampas en los extremos de los muelles de los pabellones.

Los palés serán depositados en las zonas señaladas junto a las jaulas, no en su interior, para su posterior traslado y reciclaje.

El pescado y marisco no aptos para la venta, se depositarán en la cámara de decomiso junto al túnel del pabellón de pescado.

Los restos de pescado originados en los contenedores facilitados a los productores, debiendo estos contener únicamente restos orgánicos, tal y como establece la normativa vigente. Queda

	<p align="center"><b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b>  <b>Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de</b>  <b>MERCABILBAO</b></p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 5 de 24</p>

por tanto terminantemente prohibido depositar en estos contenedores guantes, plástico y otros residuos.

Las frutas y verduras no aptas para la venta serán llevadas a la zona del Berdegune, para ser posteriormente trasladadas a la Planta de Compostaje.

Existen unos contenedores de color azul específicos para el reciclaje del papel procedente de las diferentes oficinas existente en Mercabilbao.

El Porexpan generado, principalmente, en la actividad del pabellón de pescado se depositará junto a los contenedores situados en el exterior del propio pabellón.

El resto de residuos se depositarán en el interior de los contenedores existentes junto a los muelles de los pabellones.

Queda totalmente prohibida la introducción de residuos procedentes del exterior.

Los residuos de obras e instalaciones de mejora, conservación y reparación del puesto de venta (escombros, materiales plásticos, cableado, pintura, barnices, disolventes, etc.) así como los equipos y utensilios desechados (expositores frigoríficos, estructuras metálicas, transpaletas, palas de hielo, recipientes, lámparas, etc.), serán retirados y evacuados lo más rápidamente posible utilizando contenedores y sistemas de recogida propios. En ningún caso serán vertidos en los contenedores ubicados en Mercabilbao.

Cuando limpie su puesto de venta al final de la jornada, utilice sus propias mangueras para realizar el baldeo.



### RECUERDE

- El buen orden y limpieza de las instalaciones es esencial para evitar accidentes laborales.
- No arroje residuos al suelo del interior de la nave y muelles: tiene cerca un contenedor.



**Comunique cualquier  
situación de riesgo que  
pueda afectar a otros  
trabajadores presentes en  
la nave**

	Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO	Fecha: Junio 2022
		Página 6 de 24

## Fumadores – Según la Ley 42/2010 de 30 de diciembre

### Prohibido fumar en:

- ✓ En todos los espacios públicos cerrados y colectivos.
- ✓ Centros de trabajo, salvo en los espacios al aire libre.
- ✓ Zonas destinadas a la atención directa al público.
- ✓ Áreas o establecimientos donde se elaboren, transformen, preparen, degusten o vendan alimentos.

En aras de mejorar los hábitos higiénicos y saludables en la Unidad Alimentaria de Mercabilbao, les solicitamos la máxima colaboración posible.

### Accesos y vías de comunicación

Solo se puede acceder a las instalaciones del mercado por los lugares habilitados a tales efectos (accesos peatonales: tornos peatonales del acceso principal y del río – accesos vehiculares: carriles principal y abonados del acceso principal, carril del río y salida principal y centro).

Se respetará la señalización existente en el recinto.

Los vehículos no se estacionarán ni pararán en zonas operativas para supuestos de emergencias y evacuación del recinto, así como tampoco en áreas no autorizadas para tales fines.

Los conductores de vehículos especiales, durante el desarrollo de los trabajos, permanecerán en los mismo no ausentándose del área.

## IV. Señalización.

La señalización tiene la finalidad de advertir a los usuarios de los riesgos potenciales que le rodean y recabar su atención ante las medidas de prevención y protección recomendadas de manera que adopten una actitud de precaución.

### Preste atención a la señalización de prevención de riesgos laborales

En el Mercado encontrará, además de las indicativas de emergencia y evacuación y protección contra incendios, las siguientes señales:

### Consignas Obligatorias para la Zona de Carga-Descarga



## V. Desplazamientos a pie.

Tenga presente que los pabellones son una zona de especial peligrosidad por la existencia de diversos riesgos propios de las instalaciones y de la actividad que se lleva a cabo:

- Pavimento deslizante por la presencia de agua, residuos de pescados, restos de fruta y restos de envases y embalajes.
- Presencia de carretillas y personas.
- Local de elevada concurrencia.
- Riesgo de caídas a distinto nivel en los muelles de carga y descarga.
- Condiciones de nocturnidad.

### En Zonas Interiores y Accesos

- Adopte comportamientos seguros: camine, no corra.
- Preste atención tanto a la posible presencia de residuos sobre el pavimento como a la proximidad de otros usuarios.
- Mantenga una distancia de seguridad suficiente con la vertical de los muelles.
- Para entrar y salir de los pabellones utilice las rampas y las puertas de acceso para peatones.
- No salte por los muelles.

### En Zonas Exteriores

- Es recomendable la utilización de un chaleco reflectante.
- Circule por los espacios definidos para peatones.



	<p>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p>Fecha: Junio 2022</p>
		<p>Página 8 de 24</p>



Evite transitar a pie en las zonas de estacionamiento de vehículos para cargar y descargar ¡Existe riesgo de aplastamiento entre vehículos o contra el muelle!

## VI. Normas de Circulación.



### Obligaciones del Conductor de Camión

- No circule, ni estacione, ni realice ninguna maniobra con la plataforma abatible bajada.
- Deje el vehículo bien estacionado, frenado y con el motor parado.
- No suba al vehículo o permanezca en el mismo durante la carga o descarga y no vuelva a poner el motor en marcha tras hasta haberla finalizado.
- Si debe usar una carretilla eléctrica o transpaleta:
  - Mantenga una distancia de seguridad suficiente con la vertical de los muelles.
  - Velocidad máxima: 10 Km/h.
  - Respete el correcto apilamiento de las cargas.
  - Al acceder al interior del vehículo, compruebe que la plataforma abatible esté bien situada y convenientemente fijada.
  - La zona por donde va a desplazarse es paso obligado para otros vehículos de manutención y personas. Preste atención en todo momento.
  - Al acceder al interior del vehículo, compruebe que la plataforma abatible esté bien situada y convenientemente fijada.

Su conocimiento del Mercado no debe contribuir a relajar su atención ante los riesgos existentes

A lo largo de la actividad diaria de Mercabilbao se distinguen diferentes franjas horarias durante las que debe respetar las siguientes normas de seguridad.

	<p align="center"><b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b>  <b>Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de</b>  <b>MERCABILBAO</b></p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 9 de 24</p>

**Horario de descarga:**

HORARIO	Compradores/as		Transportistas Acceso y Descarga
	Acceso	Carga (Venta)	
<b>Pescados y Mariscos</b>	De martes a viernes de 04:30h a 09:00h Sábado de 05:00h a 09:00h	De martes a viernes de 05:30h a 09:00h Sábado de 06:00h a 09:00h	De lunes a viernes de 00:00h a 04:30h y de 14:30h a 24:00h Sábado 24h
<b>Frutas, Hortalizas y Plátanos</b>	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h Domingo de 16:00h a 19:00h	De lunes a viernes de 06:00h a 11:00h Domingo de 16:00h a 19:00h	Domingo de 00:00h a 16:00h y de 20:00h a 24:00h
<b>Polivalente</b>	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h	

En festivos, en términos generales, el mercado permanecerá cerrado

- Durante este período existe en el interior del Mercado y los muelles un Intenso tráfico de carretillas elevadoras eléctricas ("toros").
- Debe extremarse la precaución ante la presencia de estos vehículos y dejar los pasillos y vías de acceso al interior del Pabellón libres de materiales, equipos o mercancías.
- Si conduce carretillas elevadoras eléctricas ("toros"):
  - No haga giros ni maniobras bruscas.
  - Extreme las precauciones en los cruces y en los accesos al Mercado.
  - En el interior de Pabellón, muelles y rampas: Debe adaptar su velocidad a la de una persona caminando.
  - Si debe desplazarse por el exterior: En ningún caso circule por encima de los 10 Km/h.
  - Reduzca la velocidad en función de la afluencia de vehículos y personas, condiciones de visibilidad, estado del suelo, etc.
  - Cuando circule por los muelles mantenga una distancia de seguridad suficiente con la vertical y asegúrese de disponer de alguna referencia visual válida antes de realizar cualquier maniobra.
- Si tiene que hacer algún desplazamiento a pie extreme las precauciones ante la presencia de estos vehículos.
- Preste especial atención en los cruces y en los accesos al Pabellón.
- Si no existen zonas de seguridad, circule cerca de fachadas o puestos en dirección contraria a la de circulación de las carretillas para poder verlas.

	<p align="center"><b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b>  <b>Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de</b>  <b>MERCABILBAO</b></p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 10 de 24</p>

**Horario de comercialización:**

HORARIO	Compradores/as		Transportistas Acceso y Descarga
	Acceso	Carga (Venta)	
<b>Pescados y Mariscos</b>	De martes a viernes de 04:30h a 09:00h Sábado de 05:00h a 09:00h	De martes a viernes de 05:30h a 09:00h Sábado de 06:00h a 09:00h	De lunes a viernes de 00:00h a 04:30h y de 14:30h a 24:00h Sábado 24h
<b>Frutas, Hortalizas y Plátanos</b>	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h Domingo de 16:00h a 19:00h	De lunes a viernes de 06:00h a 11:00h Domingo de 16:00h a 19:00h	Domingo de 00:00h a 16:00h y de 20:00h a 24:00h
<b>Polivalente</b>	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h	De lunes a viernes de 05:00h a 11:00h	

En festivos, en términos generales, el mercado permanecerá cerrado

- El horario de comercialización es la franja horaria en la que se concentra la máxima actividad del Mercado. En ella debe extremarse toda precaución por la concurrencia de compradores con transpaletas y carritos para trasladar a sus vehículos las mercancías adquiridas.
- En esta franja horaria no está permitida la circulación de "toros" en el interior del Pabellón, aunque puede encontrarlos circulando por los muelles, rampas de acceso y zonas exteriores de la nave.
 


- Si conduce carretillas elevadoras eléctricas ("toros"), además de las indicadas para la primera franja horaria, siga las siguientes recomendaciones:
  - Recuerde que no está permitida la circulación de "toros" por el interior del Pabellón.
  - Permanezca vigilante ante la presencia de compradores que se dirigen a los muelles y a la zona de aparcamiento para cargar en sus vehículos las mercancías adquiridas.
- Si se desplaza a pie, siga las recomendaciones indicadas para la primera franja horaria.
- A la finalización del horario de comercialización existe un importante tránsito de carretillas elevadoras eléctricas y transpaletas que se dirigen al Frigorífico de Reserva Diaria. Preste atención a su presencia especialmente en las zonas de acceso al mismo.

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 11 de 24</p>

## RECUERDE

Utilice los contenedores para residuos de plástico, madera, papel y cartón.

Mantenga las vías de evacuación libres de obstáculos.

En caso de producirse cualquier emergencia avisar al personal de vigilancia presente en el mercado o llamar al Tfno.: 94 449 09 10 (Garita de entrada 24h), y si es necesario al ((112)).

Estacione en los lugares habilitados a tal efecto.

### Horario de Limpiezas:

La LIMPIEZA de muelles y viales de carga, requiere que los pabellones queden libres de vehículos en el horario mercado		
Actividad	Nº	Horario LIMPIEZA de muelles y viales
Congelados y "Frio Bilbao"	8	de 08:00h a 08:45h
Pescados y Mariscos	1	de 08:30h a 10:30h
Polivalente	5	de 10:00h a 10:30h
Productores del País y A.C.	7 y 9	de 10:00h a 10:30h
Frutas y Hortalizas	3	de 11:00h a 12:00h
Frutas y Hortalizas	2	de 11:45h a 12:45h
Frigorífico General	4	de 11:45h a 12:15h
Plátanos	6	de 12:30h a 13:00h
Envases Vacíos		de 12:45h a 13:15h



- La realización de la limpieza y recogida de residuos requiere la presencia de operarios y maquinaria industrial del Servicio de Limpieza.
- En esta franja horaria encontrará tanto en el interior como en el exterior del Pabellón máquinas empujadoras, barredoras, baldeadoras, palas cargadoras, camiones auto compactadores, camiones porta contenedores, etc. Extreme la precaución ante la presencia de estos vehículos especiales.
- Cuando se encuentre con estos vehículos en los viales sea paciente y no realice adelantamientos ni maniobras bruscas.



	<p>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p>Fecha: Junio 2022</p>
		<p>Página 12 de 24</p>

## VII. Carretillas Elevadoras Eléctricas ("Toros")

### Normas Generales



#### RECUERDE

- El manejo de las carretillas elevadoras eléctricas queda limitado al personal expresamente autorizado por la empresa correspondiente y, en cualquier caso, debidamente formado.
- Todas las carretillas elevadoras deberán utilizarse en correcto estado de mantenimiento y con todos los accesorios y dispositivos obligatorios en perfecto estado (giro-faro, señalización acústica de advertencia, claxon, cinturón de seguridad, etc.).
- Asegúrese de que las ruedas estén en perfectas condiciones de uso.
- Es recomendable utilizar en todo momento el alumbrado de posición.



Hágase fácilmente identificable visual y acústicamente:  
¡Tan importante es ver como ser visto!

#### Si conduce uno de estos vehículos:

- Utilice el cinturón de seguridad para cualquier desplazamiento.
- No utilice el teléfono móvil mientras conduce, ni hable con otros conductores o peatones mientras circula.
- No debe elevar o transportar personas ya sea a bordo, sobre la horquilla o en cualquier otra parte del vehículo.
- No sobrevuele personas con la carga o con la horquilla.
- No deje que ninguna persona subida en una transpaleta se coja a la carretilla para circular.
- Recuerde que debe mantener una distancia de seguridad suficiente con otros vehículos y evitar en todo momento adelantamientos, maniobras bruscas y virajes rápidos o inesperados por otros conductores.
- Antes de efectuar cualquier maniobra o desplazamiento, especialmente en los giros y desplazamientos marcha atrás, debe mirar alrededor cerciorándose de que no hay personas, obstáculos u otros vehículos en las inmediaciones.
- En los muelles existe riesgo de caída a distinto nivel: mantenga siempre una distancia de seguridad suficiente en relación con la vertical.

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 13 de 24</p>

- Cuando abandone la carretilla asegúrese de que está en punto muerto, con el motor parado, los frenos echados y la llave de contacto sacada o la toma de batería retirada. La horquilla se dejará en la posición más baja.

### Conducción y Circulación

- Recuerde que no está permitida la circulación de "toros" por el Interior del Pabellón durante el horario de comercialización. Su presencia en el Pabellón supone un peligro para otros usuarios.
- Transporte únicamente cargas correctamente preparadas y asegúrese de que no chocará con techos, conducciones, mercancías apiladas, etc. por razón de la altura de la carga en función de la altura y anchura de paso libre.
- Extreme la precaución cuando transporte cargas voluminosas que tengan que superar forzosa-mente el ancho del vehículo o le hagan perder visibilidad.
- No transporte mercancías que superen la capacidad nominal de carga.
- Siempre que eleve las horquillas para cargar o descargar, asegúrese que la carretilla está bien frenada y bien nivelada.
- No circule nunca con las horquillas elevadas, sitúe las horquillas a unos 15 cm. del suelo e incli-ne el mástil hacia atrás.
- Cuando circule cargado por las rampas, para favorecer la estabilidad, haga el ascenso frontal-mente y el descenso de espaldas.
- Si circula sin carga o ésta se lo permite, circule mirando en la dirección de avance y no marcha atrás.
- Extreme las precauciones al circular por las zonas exteriores y accesos del Pabellón, sobre todo en la proximidad de la vertical de los muelles, cuando baje por las rampas y cuando cruce via-les o se desplace por el aparcamiento.
- Respete las velocidades máximas permitidas y adapte su velocidad en todo momento a las características de la carga transportada, afluencia de vehículos y personas, estado del pavi-mento, condiciones de visibilidad, etc.

### Velocidades Máximas Permitidas

En espacios exteriores: **10 Km/hora**

En espacios interiores: **La de un peatón caminando.**





## RECUERDE

- Como cualquier otro vehículo (turismos, furgonetas, camiones, etc.), cuando circule por los viales, debe ceñirse a las normas establecidas en la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial, respetando la señalización vial horizontal y vertical existente en el recinto de Mercabilbao.

### Estacionamiento

- No estacione la carretilla elevadora en rampas y zonas de paso de vehículos o personas, ya que entorpecerá la circulación originando molestias a otros usuarios.



## RECUERDE

En particular, no debe estacionar su carretilla elevadora:

- Delante de armarios eléctricos o puertas de cuartos de transformación.
- Tapando la señalización de seguridad o impidiendo el acceso a medios de protección contra incendios (vías de evacuación, extintores, BIES, hidrantes, etc.)

### Operaciones de Carga y Descarga

- Antes de proceder a la descarga compruebe que no haya nada que pueda desestabilizar la carga cuando la deposite sobre el suelo.
- Asegúrese que no haya en las proximidades ninguna persona a la que pudiera ocasionar daño.
- Si realiza trabajos de carga y descarga en el interior de un vehículo provisto de plataforma abatible, tome las siguientes precauciones:
  - Compruebe que la plataforma está bien situada y convenientemente fijada.
  - Compruebe que el vehículo se encuentra correctamente inmovilizado.



	<p>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p>Fecha: Junio 2022</p>
		<p>Página 15 de 24</p>

## VIII. Transpaletas Electromecánicas, Manuales y Carritos.

### Normas Generales



#### RECUERDE

- Asegúrese de que la transpaleta se encuentra en perfectas condiciones de uso y con todos los elementos de seguridad disponibles, encontrándose en buen estado, con un correcto sistema de rodamiento y del freno.
- No utilice transpaletas deterioradas u oxidadas.

Si utiliza uno de estos equipos:

- Para el manejo de transpaletas se debe utilizar **calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes protectores**.
- Con carácter previo a la utilización de la máquina, hay que cerciorarse de que la carga que se pretende transportar es adecuada y válida para su capacidad.



#### RECUERDE

**USTED ES UN PEATÓN.** Compórtese en todo momento como tal, evitando la invasión de las calzadas y bandas de servicio y utilizando los pasos de peatones si precisa atravesar los viales.

### Operaciones de Carga

- Compruebe que las cargas están equilibradas y estabilizadas.
- Evite las sobrecargas y utilice únicamente palets en buen estado.
- Cuando eleve la carga introduzca ambas horquillas hasta el fondo y asegúrese que están bien centradas bajo el palet.

### Circulación

- Maneje la transpaleta cogiéndola por la empuñadura y mire en la dirección de la marcha.
- Evite maniobras bruscas y vigile la carga cuando haga algún giro.
- Cuando circule por las rampas en sentido de bajada, debe situarse detrás de la carga.

- No utilice la transpaleta para transportar personas ni como patinete.
- Extreme las precauciones cuando circule por las zonas exteriores y accesos del Pabellón, sobre todo en la proximidad de la vertical de los muelles, cuando baje por las rampas y cuando cruce viales o se desplace por el aparcamiento.

**RECUERDE**

- Las áreas de aparcamiento son zonas de especial riesgo a causa de la elevada afluencia de vehículos (carretillas elevadoras, furgonetas, camiones, etc.) y personas.



**¡Respete los pasos  
de peatones!**

**Estacionamiento**

- No estacione la transpaleta en rampas y zonas de paso de vehículos o personas, ya que entorpecerá la circulación originando molestias a otros usuarios.

**RECUERDE**

En particular, no debe estacionar su transpaleta:

- Delante de armarios eléctricos o puertas de cuartos de transformación.
- Tapando la señalización de seguridad o impidiendo el acceso a medios de protección contra incendios (vías de evacuación, extintores, BIES, hidrantes, etc.).

**Operaciones de Descarga**

- Antes de proceder a la descarga compruebe que no haya nada que pueda desestabilizar la carga cuando la deposite sobre el suelo.
- Asegúrese que no haya en las proximidades ninguna persona a la que pudiera ocasionar daño.
- Si realiza trabajos de carga y descarga en el interior de un **vehículo provisto de plataforma abatible**, tome las siguientes precauciones:
  - Compruebe que la plataforma está bien situada y convenientemente fijada.
  - Compruebe que el vehículo se encuentra correctamente inmovilizado.



	<p>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p>Fecha: Junio 2022</p>
		<p>Página 17 de 24</p>

## IX. Recomendaciones para compradores y transportistas

### Normas Generales



#### RECUERDE

- Los camiones y furgonetas con los que acceda a Mercabilbao deben estar en correcto estado de mantenimiento, disponer de todos los elementos de seguridad en óptimas condiciones de funcionamiento (alumbrado, cinturón de seguridad, claxon, etc.) y haber realizado la Inspección Técnica de Vehículos.
- Los conductores deben disponer del Permiso de Conducción correspondiente a la categoría del vehículo que conducen.

- Utilice el **cinturón de seguridad** para cualquier desplazamiento.
- No utilice el teléfono móvil mientras conduce.
- Mantenga una distancia de seguridad suficiente con las carretillas elevadoras ("toros") y otros vehículos y evite la realización adelantamientos innecesarios, maniobras bruscas y virajes rápidos o inesperados por otros conductores.
- No circule con las puertas del vehículo abiertas.

### Conducción y circulación

- Lleve la carga bien estabilizada en el interior del vehículo.
- No circule con las puertas del camión o furgoneta abiertas.
- No circule con personas dentro del camión junto a la mercancía.
- Si su vehículo dispone de plataforma abatible no circule, estacione ni realice maniobras con ella bajada y asegúrese que dispone de señalización perimetral luminiscente.
- La velocidad máxima permitida en todo el recinto es de 20 Km/h. Respete el límite y acomode su velocidad a la afluencia de vehículos y personas, estado del pavimento, condiciones de visibilidad, características de la carga, etc.

**GRACIAS** por

- NO** Introducir basuras en el recinto.
- NO** Traer animales de compañía.
- NO** Circular a más de 20 km/h.
- NO** Abandonar residuos peligrosos.
- NO** Limpiar vehículos en el mercado.
- NO** Tirar cigarrillos y/o vaciar ceniceros en los contenedores.



**¡Respete los pasos  
de peatones!**

**RECUERDE**

- Debe ceñirse a las normas establecidas en la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial, respetando la señalización vial horizontal y vertical existente en todo el recinto del Polígono alimentario.
- Si encuentra personal de Mercabilbao regulando el tráfico, sea paciente y siga en todo momento sus instrucciones.

**Estacionamiento**

- No estacione su camión o furgoneta en lugares no autorizados o donde puedan verse reducidas las condiciones de visibilidad para otros usuarios (rampas de acceso al pabellón, isletas, aceras, etc.).

**RECUERDE**

En particular, **no debe estacionar** su vehículo:

- Impidiendo el acceso a casetas y subestaciones eléctricas.
- Impidiendo el acceso a los hidrantes de protección contra incendios.
- Bloqueando pasos de peatones.



	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 19 de 24</p>

## Zonas de Carga y Descarga

El movimiento de mercancías entre los vehículos de carga y los almacenes de las empresas se realiza habitualmente mediante los muelles de carga y descarga. En estas operaciones, los operarios de los muelles y los conductores de los vehículos de carga y de transporte pueden verse sometidos a riesgos de diverso origen y gravedad. Por este motivo, es importante:

- En las maniobras de aproximación al muelle de carga y descarga asegúrese de que no se interponen personas u otros vehículos entre su vehículo y la vertical del muelle. Si lleva acompañante, solicite su ayuda o la de algún otro usuario para la dirección de la maniobra desde el exterior.
- Cuando estacione su vehículo asegúrese de dejarlo correctamente emplazado, frenado y con el motor apagado.
- No suba al vehículo ni permanezca en el mismo durante la carga o descarga y no vuelva a poner el motor en marcha hasta haberla finalizado.
- Si realiza trabajos de carga y descarga en el interior de un vehículo provisto de **plataforma abatible**, tome las siguientes precauciones:
  - Compruebe que la plataforma está bien situada y convenientemente fijada.
  - Compruebe que el vehículo se encuentra correctamente inmovilizado.
  - Si utiliza otro medio o elemento.
- Protecciones colectivas encaminadas a ofrecer una zona o lugar de carga adecuado a las condiciones de esta.
- Protecciones individuales, tales como, utilización de guantes, casco, botas de seguridad encaminadas a la protección.
- Utilización de máquinas adecuadas a los trabajos, en buen estado de conservación y mantenimiento.
- Llevar a cabo las revisiones de conservación y mantenimiento de los equipos según establece la normativa y el fabricante.
- Debe verificarse y comprobarse previamente todos los elementos de importancia antes de la puesta en marcha de los elementos y equipos.
- La elevación y descenso de la carga se realizará lentamente, evitando la posible realización de elementos bruscos.
- Está prohibido dejar cargas suspendidas.

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 20 de 24</p>

## X. Anexo: Indicaciones para la realización de Trabajos de Corte y Soldadura

### Ámbito de aplicación.

- Las indicaciones para la realización de trabajos de corte y soldadura recogidas en el presente documento, consideradas imprescindibles para la realización de todo trabajo de corte y soldadura, son independientes de la "autorización" de obra.
  - Las indicaciones establecidas abarcan todos los trabajos de corte y soldadura ejecutados en sus instalaciones y afectan, en su caso, a todas las empresas que les presten obras o servicios en calidad de contratistas o subcontratistas.
  - Las indicaciones serán observadas en la realización de cualquier trabajo que requiera la utilización de llama abierta o que produzca calor y/o chispas, comprendiendo: soldadura (con arco, de gas fuel y oxígeno, de llama abierta, fuerte, de pulverización térmica), corte (oxicorte, arco eléctrico), molturación, aplicación de sopletes en techos, descongelación de tuberías, etc.
- Mercabilbao, S.A. podrá disponer los medios para verificar el cumplimiento de las medidas de seguridad durante la realización de los trabajos.

Debe recordarse que las indicaciones para la realización de trabajos de corte y soldadura adquieren especial importancia cuando los trabajos se realicen cerca de materiales combustibles como paneles de instalaciones frigoríficas con aislamiento de poliuretano o poliestireno, junto al techo de las naves y en las proximidades de espacios de almacenamiento.

### Medidas generales de seguridad a adoptar para la realización de trabajos de corte y/o soldadura,

1. Inspeccione el área de trabajo y los recintos circundantes para descartar la existencia de almacenes de materiales inflamables, procesos peligrosos u otros riesgos potenciales de incendio presentes o que tengan probabilidad de presentarse en el lugar de trabajo.
2. Mantenga a mano un número suficiente de extintores de incendios propios operables y completamente cargados, apropiados para el tipo de incendio esperado.
3. Retire del suelo materiales combustibles tales como recortes de papel o cartón, virutas de madera, etc. manteniéndolo limpio en un radio de 11 metros.
4. Retire todos los materiales combustibles y colóquelos al menos a una distancia en horizontal de 11 metros del lugar de trabajo. Si la reubicación es impracticable, proteja los combustibles con cubiertas ignífugas y selle sus bordes herméticamente al suelo para prevenir que las chispas pasen por debajo.
5. Cubra herméticamente las aberturas, huecos o grietas en paredes, suelos o conductos

	<p align="center"><b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b>  <b>Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de</b>  <b>MERCABILBAO</b></p>	<p>Fecha: Junio 2022</p>
		<p>Página <b>21</b> de <b>24</b></p>

situados a 11 metros dentro de la zona de trabajos con material ignífugo o no combustible, para prevenir el paso de chispas a las áreas adyacentes.

6. Empiece el trabajo de corte y soldadura al comienzo del día y termínelo por lo menos una hora antes del final de la jornada.
7. Asegúrese de que a la finalización de los trabajos en caliente y 60 minutos después el área de trabajo y las zonas adyacentes se han encontrado seguras contra el fuego.
8. Utilice únicamente equipos de corte y soldadura en condiciones de operación satisfactorias y en buen estado. Los equipos utilizados deberán estar homologados e inspeccionados.
9. Abandone inmediatamente cualquier trabajo en caliente si se desarrollan condiciones peligrosas o si las instalaciones de protección contra Incendios no están operativas.
10. Si el trabajo en caliente se realiza cerca de paredes, techos o cubiertas de construcción combustible, se proveerán de protecciones ignífugas o dispositivos protectores para prevenir la ignición.
11. No se realizarán trabajos en caliente en tabiques, paredes, techos o cubiertas con recubrimiento o aislamiento combustible, o en paredes o tabiques de construcción de panel doble combustible.
12. El trabajo en caliente que se desarrolle en tuberías u otros metales en contacto con paredes, tabiques, techos o cubiertas combustibles, u otro material combustible, no se llevará a cabo si el trabajo se realiza suficientemente cerca como para causar una ignición por conducción.

### **Medidas adicionales de seguridad a adoptar para la realización de trabajos de corte de paneles de instalaciones frigoríficas con aislamiento de poliuretano o poliestireno.**

Se tomarán las siguientes precauciones especiales:

1. El aislamiento combustible no debe quedar visto en ningún caso. Cuando se realice el corte en el panel para el paso de tuberías, instalación eléctrica, etc., se cubrirá inmediatamente con un perfil no combustible remachado al panel. Esta medida debe aplicarse como procedimiento de seguridad imprescindible tras la realización de corte en panel.
2. Siempre que se realice un corte "in situ" en panel con aislamiento combustible:
  - Se debe realizar con corte tipo "frío"; es decir, usando "tijeras" eléctricas, sierra caladora o similar.
  - Nunca se utilizarán máquinas de corte tipo "radial".

	<p align="center">Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales. Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de MERCABILBAO</p>	<p align="right">Fecha: Junio 2022</p>
		<p align="right">Página 22 de 24</p>

TELÉFONOS DE EMERFENCIA	
Garita Entrada 24h.	944 490 910
Oficinas Generales	944 492 758
SOS DEIAK	112

## XI. Anexo: Normas de actuación para empresas subcontratadas.

1. Se necesitará **autorización previa** de Mercabilbao para:
  - a) Realizar obras o modificaciones, por ser Mercabilbao el propietario de las instalaciones. En ningún caso sustituye la obligación que incumbe al titular de las obras de solicitar las autorizaciones que en el ámbito de sus respectivas competencias correspondan a otras Administraciones (Ayuntamiento, Sanidad, Industria, etc.).
  - b) Realizar actuaciones en cubierta.
  - c) Utilizar recursos o materiales propiedad de Mercabilbao.
  - d) Manipular mercancías o productos peligrosos.
  - e) Realizar trabajos de corte y soldadura, o encender algún tipo de fuego.
2. **Las empresas subcontratadas:**
  - a) Se someterán a la normativa que sobre obras e instalaciones contiene el Reglamento de Funcionamiento del Mercado.
  - b) Responderán de los daños y perjuicios que se deriven, y que tengan su causa directa en errores generados por la misma, o por su personal.
  - c) Señalarán claramente las zonas en las cuales se está trabajando, delimitando la zona con los elementos necesarios para ello.
  - d) Trabajarán sin interferir la actividad de los usuarios de Mercabilbao, y coordinarán los trabajos con Mercabilbao de forma que no se produzcan incidencias o imprevistos.
  - e) Utilizarán los elementos de protección individual en las áreas y tareas donde sean exigibles.
  - f) Realizarán los trabajos minimizando los riesgos medioambientales (riesgos de incendios, de contaminación de suelo...)
  - g) Serán responsables directas de la gestión de los residuos generados. No podrán abandonar ningún tipo de residuo en las instalaciones de Mercabilbao.
  - h) No derramarán ni verterán sustancias tóxicas o peligrosas por la red de alcantarillado de Mercabilbao.
  - i) Una vez finalizado el trabajo, dejarán las instalaciones en las que han realizado los trabajos totalmente limpios y en perfectas condiciones sanitarias para su utilización.

Se recuerda que en la Unidad Alimentaria está prohibido beber, comer y fumar (excepto áreas destinadas a tal fin).

	<b>Normas de uso y Prevención de Riesgos Laborales.</b> Para mayoristas, usuarios y empresas subcontratadas de <b>MERCABILBAO</b>	Fecha: Junio 2022
		Página <b>23</b> de <b>24</b>

A efectos de información, durante la ejecución de los trabajos, se deberán de poner en contacto con el encargado de mantenimiento de Mercabilbao.