

Recogida de alimentos

PRESENCIAL

Semana Internacional
de Voluntariado Repsol

Las imágenes del manual corresponden a actividades
de voluntariado de años anteriores.



Semana Internacional de Voluntariado Repsol

En Repsol y su Fundación creemos en la energía de las personas para contribuir a crear un futuro mejor, y el voluntariado es sin duda una muestra de esa energía y una oportunidad para ayudar a construirlo.

Desde hace años, impulsamos diferentes actividades de voluntariado en los países y entornos en los que la Compañía opera, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

Este año organizamos por tercera vez la **Semana Internacional de Voluntariado Repsol**. Con esta iniciativa, nos sumamos a uno de los retos más ambiciosos y necesarios de nuestra generación: crear un futuro más sostenible, promoviendo la transición energética y la acción por el clima.

Y lo hacemos a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y especialmente desarrollando acciones que apoyan el objetivo número 13: Acción por el clima.

Además, debido a la situación tras la extensión de la COVID-19 se dará apoyo a personas y colectivos más perjudicados por los efectos sociales y económicos de la crisis de la pandemia.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

¿Qué son los ODS?

Los ODS son el compromiso adquirido por la sociedad (sector público, privado y ciudadanos), para aplicar medidas reales (son 17 objetivos) y acabar con los mayores problemas de nuestro tiempo: la pobreza, la desigualdad, la injusticia y el cambio climático.

Recogida de alimentos

La crisis de la Covid-19 ha perjudicado gravemente a millones de familias a nivel económico, que han sufrido una reducción drástica de sus ingresos.

Las recogidas de alimentos se fundamentan en dos pilares básicos: la necesidad y la solidaridad. En la necesidad, que comparten actualmente muchísimas personas al quedarse sin trabajo o al haber vivido de una forma u otra las consecuencias económicas derivadas de la pandemia.

Por otro lado, se fundamenta también en la solidaridad, esencialmente en la del ciudadano, sin cuya generosidad para aportar su tiempo como voluntario y como donante sería imposible llevar a cabo esta iniciativa.



Recomendaciones de seguridad

La recogida de alimentos es el objetivo principal de esta actividad, pero también lo es que puedas contribuir a esta causa de forma segura:



Principales riesgos

Durante la recogida, las operaciones de levantamiento y transporte de cargas pueden ocasionar algunos riesgos para tu salud, como:

- Lesiones de espalda, u otras zonas del cuerpo, por esfuerzos o posturas inadecuadas.
- Fatiga física causada por trabajo de pie, cansancio o falta de pausas para descansar.
- Riesgo de heridas y contusiones por caídas de paquetes o golpes contra objetos.
- Situaciones de emergencias provocadas en el propio centro.



Normas generales de seguridad

- El espacio de trabajo debe ser suficiente para permitir moverse sin problemas y acercarse a la carga sin necesidad de realizar posturas forzadas.
- Mantén el orden y la limpieza en la zona de trabajo.
- Evita manejar cargas subiendo pendientes o escaleras.
- En caso de emergencia o evacuación siga las instrucciones de los responsables del centro.



Transporte de cargas

- Lleva la carga frontalmente y cerca del cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos.
- Agarra correctamente la carga y con firmeza.
- Sujeta la carga con los brazos en ángulo recto y pegados al cuerpo.



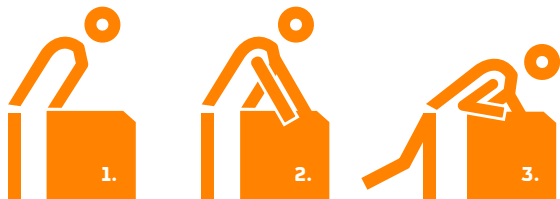


Manipulación de objetos en cajas o contenedores

El coger las piezas del fondo de un contenedor o caja de paredes altas obliga a inclinar todo el cuerpo hacia delante, aumentando la tensión en la parte baja de la espalda. La mejor manera de evitar esta postura es utilizando contenedores con frontal abatible, o bien recortando la pared frontal cuando se trate de una caja.

Si no es posible, con cargas ligeras aplica la siguiente técnica de levantamiento con ayuda de una mano:

1. Inclínate manteniendo la espalda recta.
2. Apóyate con una mano sobre el contenedor u otra superficie estable.
3. Levanta una pierna para reducir la presión a nivel lumbar.



Levantamiento de cargas

Manipula las cargas cerca del cuerpo y a una altura comprendida aproximadamente a la altura de las caderas. Al levantar cargas desde el suelo se seguirán los siguientes pasos:

1. Aproxímate a la carga, separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.
2. Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.
3. Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelve a la posición erguida, estirando las piernas y manteniendo la columna recta.





Protocolo Covid-19 en acciones de recogida de alimentos

Si por motivos de seguridad la actividad no pudiera realizarse de manera presencial, se activará una alternativa virtual.

Los **voluntarios/as** que se hayan inscrito en la actividad de **recogida de alimentos** que se lleve a cabo en el centro de trabajo correspondiente, deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:



- El punto en el que se habilite la recogida de alimentos debe tratarse de un **espacio diáfano**, prescindiendo de zonas estrechas como pasillos, con el fin de evitar posibles aglomeraciones para garantizar la distancia de seguridad de dos metros. Dicho espacio ha de ser determinado junto con la persona responsable de SMA o de Servicios Generales de cada centro de trabajo.



- El punto de recogida de alimentos debe estar dotado de **gel antiséptico**, para que las personas que realicen su donación puedan desinfectarse las manos antes de depositar los productos y después.



- En cualquier caso, las acciones organizadas en el marco de la III Semana Internacional de Voluntariado que se desarrollen en los centros de trabajo, estarán sujetas al **protocolo de seguridad establecido** en cada uno de ellos.



- En caso de duda o incidencia, por favor, poneros en contacto con la persona **responsable de SMA o de Servicios Generales** en tu centro de trabajo.



www.semanavoluntariado.fundacionrepsol.com



@FundacionRepsol

Si tienes cualquier duda, escríbenos a
semanavoluntariado@fundacionrepsol.com