

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL SECTOR DE RESTAURACIÓN

Riesgos específicos por puesto de trabajo

1 PERSONAL DE BARRA



Tareas desarrolladas en el puesto de camarero

- Ejecutar de manera cualificada, autónoma y responsable, el servicio y venta de alimentos y bebidas.
- Preparar las áreas de trabajo para el servicio.
- Realizar la atención directa al cliente para el consumo de bebidas o comidas.
- Elaborar para consumo viandas sencillas.
- Transportar útiles y enseres necesarios para el servicio.
- Controlar y revisar mercancías y objetos de uso de la sección.
- Colaborar en el montaje, servicio y desmontaje de bufetes.
- Realizar trabajos a la vista del cliente tales como flambeo, cortar, trincar, desespinar, etc.
- Colaborar en la preparación y desarrollo de acontecimientos especiales.
- Coordinar y supervisar los cometidos propios de la actividad de su área.
- Informar y aconsejar al cliente sobre la composición y confección de los distintos productos a su disposición.
- Atender reclamaciones de clientes.

[Riesgos laborales de un camarero](#)

- Entre las herramientas o materiales de trabajo necesarios para el desarrollo de su actividad encontramos los siguientes:
 - Molinillo – dosificador de café, termo para leche, cafetera express, juegos de café.
 - Mueble frigorífico mixto botellero y máquina de hielo para conservar las bebidas adecuadamente.
 - Lavavajillas, y lavavasos.
 - Gueridones con ruedas y freno, carro de entremeses y carro de pastelería, mesa rodante/plegable con estufa.
 - Quemador de alcohol, calentaplatos, y bandejas.
 - Chaffing – dish rectangulares o redondos para caldos con baño María.
 - Loza, cubertería y cristalería, cubiertos especiales de servicio, champaneras, fuentes, soperas, legumbreras, campanas para fuentes, y salseras.
 - Tablas para trincar.
 - Termómetro para vinos, alcoholímetro.
 - Mobiliario propio de un comedor y mantelería completa.
 - Terminal Punto de Venta compuesto por ordenador e impresora de facturas.

1.1. Caída de personas al mismo nivel

Riesgo

- Se presenta cuando existen en el suelo obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón.

Causa del riesgo

- Objetos abandonados en los suelos (cajas, materiales, etc.), cables y/o tubos cruzando pasillos o zonas de paso (cables eléctricos, etc.).
- Obstáculos existentes en las vías de paso o en el área de trabajo (distribución de mesas, bolsos colgados de los respaldos de las sillas, carritos de bebés, etc.).
- Alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo o irregular.
- Presencia de agua, aceite, grasa, detergentes, etc.
- Falta de iluminación de ciertas áreas de trabajo (terrazas, etc.)

Medidas preventivas

- Evitar que las zonas de paso estén obstaculizadas con carros, cubos de basura u otros elementos, de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en todas las zonas de paso.
- Cada empleado debería ser responsable de mantener limpio y en condiciones su área de trabajo; para ello, cada trabajador deberá proceder a la limpieza de cualquier tipo de suciedad o derrame (aceite, hielos, bebidas, vidrios, etc.) que haya en su zona de trabajo.
- Las operaciones de limpieza en horarios sin clientes en el restaurante o bar, o con los menos posibles, son más seguras.

Medidas preventivas

- Señalizar la zona que se esté fregando y esté el suelo mojado.
- Recoger cualquier objeto que se haya caído, como chapas de botellas, corchos, un cubierto, etc.
- Secar los derrames de líquidos, grasa o agua en cuanto se produzca.
- Comunicar si los elementos del suelo están en mal estado (baldosas, moquetas, tarima, etc.).
- Caminar sin prisas, especialmente si se va cargado con bandejas, platos, etc.
- Utilizar calzado cerrado, antideslizante, resistente, y con suela de goma pero que no sea lisa.

1.2. Caída de personas a distinto nivel

Riesgo

- Se presenta cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada en sus accesos y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo.

Causa del riesgo

- Por el uso inadecuado de escaleras de mano.
- Caminar con prisas en las escaleras fijas que puedan existir para comunicar las distintas plantas existentes en el local.
- Utilizar aparatos improvisados, tales como cajas o sillas, para colocar botellas u otros elementos en las estanterías.
- Huecos o aberturas sin proteger.
- Inexistencia de elementos antideslizantes en las escaleras.

Medidas preventivas

Uso básico de la escalera de mano:

- Utilizar siempre escaleras manuales homologadas con zapatas antideslizantes para acceder a las zonas altas.
- Subir a las escaleras de mano con precaución, siempre frente a ellas, tanto al subir como al bajar, agarrándose con las dos manos.
- No colocar objetos en los escalones.
- No hay que intentar alcanzar lugares alejados, es mejor desplazar la escalera.
- No colocar las escaleras frente a las puertas que puedan ser abiertas inesperadamente y provocar la caída del trabajador que está sobre ellas.

Otras medidas preventivas

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Colocar en los altillos o zonas de trabajo elevadas, barandillas con la altura adecuada.
- Señalizar o iluminar adecuadamente las escaleras.
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas, plataformas de trabajo adecuadas o ascensores.

1.3. Caída de objetos en manipulación

Riesgo

- La caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o mecánicos.

Causa del riesgo

- Manipulación de cualquiera de los útiles de trabajo durante su traslado.
- Caída de objetos por resbalar éstos al manipularlos con las manos mojadas.
- Caída de vasos o platos al apilarlos de forma inadecuada en la bandeja cuando se recogen las mesas.
- Falta de conocimiento o habilidades en el manejo de bandejas.

Medidas preventivas

- Utilizar bandejas antideslizantes.
- Agarrar firmemente las bandejas, vajilla, y cualquier otro objeto, siempre con las manos secas, sin cargar con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga.
- Evitar transportar en cada trayecto un número elevado de platos o envases apilados.
- Comprobar la temperatura de los platos, fuentes o vasos, antes de manipularlos por si fuera necesario el uso de guantes aislantes debido a su temperatura.
- Realizar un apilamiento adecuado, teniendo en cuenta su altura máxima, y estabilidad, evitando que puedan caer o que sean difíciles de alcanzar.
- Emplear carros estables para el transporte de un elevado número de platos, o fuentes con elevado peso siempre que sea posible.
- Utilizar carritos con frenos.
- Comprobar que no hay zonas de difícil visibilidad ni obstáculos en el camino como carritos abandonados, restos de basura en el suelo, bidones, cajas, etc.

Medidas preventivas

- Colocarse en una zona de la mesa donde tengamos el espacio suficiente para a la hora de servir al cliente poder inclinarnos y manejar correctamente la bandeja y los cubiertos, sin recibir empujones o golpes inesperados o a espacios reducidos que obliguen a adoptar posturas difíciles que provoquen la caída de los mismos.
- No subir las escaleras o escalones manejando cargas, pero en ciertos restaurantes es inevitable ya que tienen varias plantas, en estos casos deberán subirse con la menor carga posible y extremando la precaución y sin correr.
- Utilizar un calzado de seguridad y antideslizante, que proporcione una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.

1.4. Golpes y cortes por objetos o herramientas

Riesgo

- Lesión por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas y útiles manuales, máquinas, etc.

Causa del riesgo

- Cortes en la apertura de latas, vidrios y envases en general.
- Cortes por la rotura de cristalería, vajilla, etc.
- Corte por el uso de objetos cortantes, tal como cuchillos.
- Cortes que se pueden producir en la retirada de basura por tener restos de cristal, latas, etc.
- La falta de orden y planificación de las áreas de trabajo provocan choques o golpes.
- Paso por espacios reducidos o pasillos estrechos.



Medidas preventivas

- Observar bien la superficie por donde se pase la bayeta.
- Vaciar las papeleras sin introducir las manos en ellas.
- Cuidar la colocación y manipulación de cristalería, cubertería y botellas (su apertura), sobre todo, con vistas a horas punta.
- No arrojar vidrios rotos o materiales cortantes en la papelera o cubo de basura, separarlos en recipientes específicos.
- Transportar la bolsa de basura y otros residuos con guantes, mantenerlas alejadas de los brazos y las piernas; no las arrastre cerca del cuerpo.
- Usar la escoba y el recogedor, para recoger los vidrios o cerámica rotos.
- Limpiar, reparar o desechar las herramientas o utensilios que estén en mal estado.
- Lavar y secar correctamente los cuchillos o útiles de corte siempre por los laterales no por el filo.
- Mantener los cuchillos y herramientas de corte correctamente afilados.
- No gesticular o señalar con abridores de botellas, cuchillos o cualquier otro objeto cortante.

Medidas preventivas

- Prestar atención cuando se utilizan herramientas o útiles de corte.
- No desplazarse con abrebotellas con bordes cortantes, sacacorchos, o cuchillos en los bolsillos. Mantenerlos en buen estado, si se oxidan sustituirlos por otros.
- Vaciar inmediatamente el agua del fregadero que contenga vidrios rotos.
- Nunca romper las bolsas de red o malla con las manos, utilizar las tijeras.
- Utilizar herramientas con diseño ergonómico que permitan un fácil manejo.
- Si se llegan a caer, dejar que los cuchillos o cualquier otro objeto filoso caiga en una superficie sólida antes de levantarlo. No trate de detener la caída.
- Colocación adecuada de las herramientas cortantes (cuchillos) en fundas protectoras o cuchilleros después de utilizarlos.
- Manipular con guantes apropiados y con cuidado aquel género o material que por su naturaleza pueda ocasionar pinchazos o cortes.
- Es muy importante eliminar cosas innecesarias y situar las necesarias en el lugar que les corresponde.

1.5. Contactos térmicos o quemaduras

Riesgo

- Contacto con superficies o productos calientes o fríos.

Causa del riesgo

- El contacto con partes calientes como platos transportados, bandejas de comida en línea, cafeteras, etc.
- Inadecuada utilización del quemador de alcohol.
- Colocación o manipulación de productos congelados, hielos, etc.

Medidas preventivas

- Avisar antes de transportar recipientes calientes.
- Actuar con precaución cuando se maneje la plancha para las carnes a la brasa o el chaffing – dish, servirlo en la mesa con guantes o manoplas térmicas, esperar a que se enfríe para recogerlo y agarrar siempre por las asas.
- No llenar la sopera hasta arriba y poner la tapa durante su traslado hasta la mesa.
- No apoyar platos, jarras u otros objetos calientes recién salidos de cocina o del microondas, que puedan producir quemaduras, sobre superficies inestables.
- Manejar adecuadamente la cafetera sin llenar demasiado las jarras.
- Tener precaución con los fogones, planchas y superficies calientes o similares. No se apoye sobre las mismas si no está seguro de que están frías. No las limpie hasta haber pasado un tiempo prudencial y se haya disipado el calor.
- Prestar suma atención a los lavavajillas. No los abra inmediatamente después de terminar el programa de lavado. Pueden desprender vapor de agua a alta temperatura.

Medidas preventivas

- Adecuar una zona predeterminada, para disponer sobre la misma los utensilios que estén calientes y explicando siempre al trabajador dicho uso.
- Utilizar equipos de protección personal como manoplas, guantes térmicos y delantales cuando realicen tareas que supongan riesgo de quemaduras. Revisar su buen estado y comunicar cualquier deterioro sobre los mismos.
- Las zonas de paso serán amplias de forma que permitan el tránsito sin necesidad de pasar cerca de superficies calientes con peligro de quemaduras o salpicaduras (saltar el aceite).

1.6. Incendios

Riesgo

- Ignición y/o propagación de incendio por ser muy inflamables las superficies de contacto y/o no disponer de medios adecuados para su extinción.

Causa del riesgo

- Cortocircuitos eléctricos, sobrecarga de enchufes.
- Inadecuado manejo de equipos o útiles con fuentes de calor.
- Carencia o insuficiencia de extintores y/o mangueras.

Medidas preventivas

- Desconectar todos los aparatos eléctricos, excepto los que generan frío, al finalizar la jornada laboral.
- No realizar conexiones o adaptaciones eléctricas inadecuadas.
- Comunicar al encargado o responsable si se detecta cualquier fallo en la instalación.
- No sobrecargar la toma de corriente eléctrica con varios enchufes, o mediante el empleo de “ladrones”.
- No apilar materiales tapando las instalaciones tales como cuadros eléctricos, puertas, extintores, etc.
- Los cuadros eléctricos deberán estar siempre cerrados y convenientemente señalizados (señal amarilla triangular con un rayo negro en su interior).
- Comprobar en las planchas, el dispositivo de corte por sobreintensidad y calentamiento.
- Conocer el manejo de los extintores y practicar la actuación en caso de incendio.
- Tener especial cuidado a la hora de vaciar los ceniceros de las mesas. Se recomienda utilizar ceniceros con agua.

En caso de evacuación por una emergencia:

- Avisar sin alarmar a los ocupantes para que desalojen los espacios que se pueden ver afectados.
- Controlar, reducir y extinguir el fuego si se dispone de los medios y la preparación suficientes.
- El humo que se genera en los incendios, además de reducir la visibilidad y provocar reacciones psicológicas de estrés, actúa sobre el sistema respiratorio irritándolo e impidiendo su normal funcionamiento. Por eso, el ocupante debe proteger su respiración con un pañuelo o cualquier trapo, preferentemente húmedo, que actúe como elemento filtrante. Por otra parte, como el humo es menos denso que el aire, sube hacia arriba dejando un espacio libre con mayor riqueza de oxígeno, por esto se aconseja andar agachado aprovechando la tendencia del humo.
- En situaciones extremas, a cualquier ocupante pueden alcanzarle las llamas. En esas situaciones la actuación más aconsejable es sofocar el fuego con ropa o mantas.

1.7. Carga física

Riesgo

- Postura estática durante la realización del trabajo, no permitiendo la variación de posturas de pie-sentado de manera habitual.

Causa del riesgo

- Pasar la mayor parte de su jornada en postura de pie.
- Durante los banquetes, los camareros deben sostener la bandeja durante largos periodos.

Medidas preventivas

Normas para una correcta postura de pie:

- Mantener la columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido. Abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto.
- Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés.
- Si hay que girar, hacerlo con todo el cuerpo a la vez.
- Procurar mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar tener que estar agachado o con la espalda doblada.

Medidas preventivas

Otras medidas preventivas:

- Mantener los brazos por debajo del nivel de los hombros, al sujetar las bandejas sobre todo si se realiza por largos periodos, e intercambiar entre el brazo derecho y el izquierdo.
- Establecer pausas de descanso, sobre todo si continuamente se están realizando los mismos movimientos repetitivos.
- Evitar posturas extremas, forzadas o hiperextensiones para alcanzar objetos, es preferible situarse más cerca.
- No llevar ropa ajustada o que oprima.
- Utilizar un calzado cómodo, cerrado, sin tacón y ergonómico.
- Realizar ejercicio físico de forma habitual para fortalecer la musculatura, en el caso del personal de barra es importante la zona de la columna vertebral.
- Realizar ejercicios de estiramiento muscular durante y al finalizar la jornada.
- Controlar el peso y hacer ejercicios regularmente.
- Poner en práctica estrategias de higiene postural para evitar las posturas forzadas, etc.

1.8. Sobreesfuerzos

Riesgo

- Desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo.

Causa del riesgo

- Durante el manejo de recipientes, colocación de las bebidas en neveras, sacar menaje del lavavajillas, llenar las hieleras, transporte de carros bandejeros, cubos de basura, bandejas, etc.
- Adoptar posturas forzadas o movimientos repetitivos con muñecas al abrir botellas u otros envases, servir con jarras, etc.

Medidas preventivas

- No sobrecargar las bandejas, éstas no se manipularán llenas de bebidas, vasos, etc., realizar más viajes de la barra a las mesas.
- Transportar la bandeja apoyada sobre todo el brazo, además éste quedará a la vez apoyado al cuerpo para ayudar a transportar el peso.
- Intentar mantener la columna vertebral recta, evitando realizar giros e inclinaciones.



Medidas preventivas

- Organizar el trabajo de manera que exista rotación en las tareas realizadas por una misma persona, dividir la jornada de un camarero entre la sala y la barra.
- Utilizar envases enlatados con abre-fácil, abrebotellas y otros utensilios ergonómicos que no supongan una postura forzada.
- Emplear medios mecánicos para el transporte de mercancías, alimentos, número elevado de platos.
- Los objetos que se utilicen deben estar cerca del cuerpo, no estirar el cuerpo hacia delante, en la medida en que se pueda se acercarán para sujetarlos con más fuerza.
- Mejor empujar una carga o carro que tirar de ella. Utilizar cubos de basura con ruedas para facilitar su transporte, y las bolsas de basura que no tengan un tamaño demasiado elevado para evitar sobreesfuerzos durante su manejo si se llenan totalmente.

Medidas preventivas

- Respetar los límites de peso para hombres: 25 Kg. y mujeres: 15 Kg. (en condiciones ideales de manipulación y 8 horas de trabajo por jornada).
- Levantar el peso adecuadamente, según indica el RD. 488/1997 de manipulación de cargas:
 - Comprobar objeto: peso, agarres, etc.
 - Comprobar recorrido.
 - Coger el objeto en dirección al movimiento y recorrido a realizar.
 - Separar pies a la anchura de los hombros.
 - Flexionar las rodillas, nunca la cintura: el peso se levanta con las piernas, no con las lumbares.
 - La carga ha de permanecer lo más cerca del cuerpo.
 - Nunca girar la cintura con un peso cargado.

1.9. Exposición a agentes cancerígenos

Riesgo

- El humo del tabaco se considera un agente cancerígeno que debemos evaluar en los puestos de camareros que trabajan en establecimientos donde se permite fumar en las “zonas habilitadas para fumadores”.



1.10. Estrés laboral

Riesgo

- Trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse. Aparece la fatiga nerviosa y la posibilidad de trastornos emocionales y alteraciones psicosomáticas.

Causa del riesgo

- Ritmos altos y/o desiguales de trabajo: atención a clientes, servicio y recogida de mesas, reposición y limpieza de barra, etc.
- Turnos y horarios irregulares.
- Falta o inadecuada planificación del trabajo.
- Imprevistos, o acumulación de clientes debido a insuficientes camareros para las mesas que hay que atender.
- Falta de formación específica en el sector de la hostelería.

1.10. Estrés laboral

Causa del riesgo

- Gran cantidad de información distinta y por distintos clientes.
- Atender a turistas extranjeros, sin saber su idioma.
- Dar respuesta en un tiempo muy breve.
- Cumplir correctamente con las competencias genéricas que se le exige a un camarero: orientación al cliente (atender y asesorarle respecto a sus necesidades), comprensión interpersonal, desarrollo de las interrelaciones, trabajo en equipo y cooperación.

Medidas preventivas

- Planificar adecuadamente el trabajo, dividiendo las tareas equitativamente entre los empleados.
- Participar y dar sugerencias respecto a la organización y planificación, llegando a un consenso lógico aceptado entre todos.
- Definir funciones y responsabilidades, facilitando unas directrices claras y precisas.
- Realizar pausas para prevenir la fatiga. Se aconsejan pausas cortas y frecuentes, antes que escasas y largas.
- Recibir las instrucciones precisas por los encargados o empresarios.
- Realizar los descansos necesarios durante la jornada laboral y dormir al menos 8 horas antes del inicio de los trabajos.
- Disponer de medios y equipos de trabajo adecuados, que no estén rotos, desgastados, que no atasquen, etc.
- Utilizar un sistema informático para recogida de pedidos, conectado con caja, en los restaurantes con un número elevado de comensales se recomiendan establecer.
- Recibir formación específica en el sector de hostelería y restauración.

Medidas preventivas

- Seleccionar al trabajador en base a las funciones que vaya a desarrollar, teniendo en cuenta sus aptitudes, actitudes y explicándole claramente sus funciones y responsabilidades.
- Favorecer la comunicación entre los compañeros.
- Interactuar, cooperar, y coordinarse con el resto de miembros del equipo para alcanzar los objetivos comunes para todo el establecimiento.
- Desarrollar habilidades de comprensión de los clientes para satisfacer sus necesidades y demandas correctamente.
- Reforzar los turnos en horarios de especial afluencia de público, para evitar la sobrecarga de trabajo.
- Realizar turnos de ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días).
- Prever fines de semana o días libres de al menos dos días consecutivos.
- No alargar la jornada laboral, es necesario que el trabajador descanse lo suficiente entre cada jornada de trabajo.
- Desconectar y relajarse al salir del trabajo.

2 PERSONAL DE COCINA



Tareas desarrolladas en el puesto de **Jefe de cocina**

- Realizar de manera cualificada, funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de cocina y repostería.
- Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo.
- Dirigir y planificar el conjunto de actividades de su área.
- Realizar inventarios y controles de materiales, mercancías, etc., de uso en el departamento de su responsabilidad.
- Diseñar platos y participar en su elaboración.
- Realizar propuestas de pedidos de mercancías y materias primas y gestionará su conservación, almacenamiento y rendimiento.
- Supervisar y controlar el mantenimiento y uso de maquinaria, materiales, utillaje, etc. del departamento, realizando los correspondientes inventarios y propuestas de reposición.
- Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.

Tareas desarrolladas en el puesto de **cocinero**

- Realizar de manera cualifica, autónoma y responsable, la preparación, aderezo y presentación de platos utilizando las técnicas más idóneas.
- Colaborar en los pedidos y conservación de materias primas y productos de uso en la cocina.
- Preparar, cocinar y presentar los productos de uso culinario.
- Colaborar en el montaje, servicio y desmontaje de bufetes.
- Revisar y controlar el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto.
- Colaborar en la planificación de menús y cartas.
- Colaborar en la gestión de costes e inventarios, así como en las compras.
- Controlar y cuidar de la conservación y aprovechamiento de los productos puestos a su disposición.

[Riesgos laborales cocinero](#)

Tareas desarrolladas en el puesto de **Ayudante de cocina**

- Participar con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina bajo supervisión.
- Realizar las preparaciones básicas, así como cualquier otra relacionada con las elaboraciones culinarias que le sean encomendadas.
- Preparar platos para los que haya recibido oportuno adiestramiento.
- En las empresas donde las tareas inherentes a este departamento sean asumidas por el empresario, persona física, realizar las funciones del servicio en recepción bajo la supervisión y directrices emanadas directamente del mismo o persona en quién éste delegue.
- Realizar las tareas derivadas del perfil de la ocupación.

Tareas desarrolladas en el puesto de **Auxiliar de cocina**

- Realizar sin cualificación las tareas de limpieza de útiles, maquinaria y menaje del restaurante y cocina, así como de las dependencias de cocina para lo cual no requiere una formación específica y que trabaja bajo supervisión.
- Realizar las labores de limpieza de maquinaria, fogones y demás elementos de cocina.
- Preparar e higienizar los alimentos.
- Transportar pedidos y otros materiales, propios de su área.
- Realizar trabajos auxiliares en la elaboración de productos.
- Encargarse de las labores de limpieza del menaje, del comedor y la cocina.

[Riesgos laborales auxiliar de cocina](#)

2.1. Caída de personas al mismo nivel

Riesgo

- Se presenta cuando existen en el suelo obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón.

Causa del riesgo

- En las cocinas son frecuentes las caídas entre los trabajadores, debido principalmente a que los suelos pueden estar impregnados de sustancias resbaladizas (grasas o restos de comida) o mojados.

Medidas preventivas

- Eliminar la suciedad, papeles, polvo, derrames, grasas y desperdicios contra los que se pueda tropezar.
- Ante un derrame limpiarlo inmediatamente. Sin permitir que nadie lo pise y lo esparza por el resto del suelo. En este último caso limpiar también el calzado y los lugares por donde se haya pisado.
- Retirar los objetos innecesarios, envases, herramientas que no se están utilizando.
- Caminar despacio sin correr.
- No caminar sobre suelos mojados. Evitar la acumulación de escarcha en el interior de las cámaras de congelación.
- Comunicar si los elementos del suelo están en mal estado (baldosas, moquetas).
- Limpiar con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general. Sécarlos correctamente.
- Si en la cocina trabajan muchas personas es conveniente señalar con carteles las zonas recién fregadas. Se realizará preferentemente fuera del horario normal de trabajo.

Medidas preventivas

- Mantener las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en todas las zonas de paso.
- Concienciarse del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo. Colocar los objetos y materiales en un lugar seguro donde no estorben el paso.
- Usar calzado apropiado, cerrado, con suela antideslizante y con los cordones debidamente anudados.
- No dificultar la visión al transportar cargas.
- Marcar y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados.

2.2. Caída de objetos en manipulación

Riesgo

- La caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o mecánicos.

Causa del riesgo

- Es habitual la manipulación de ollas, bandejas, menaje, y otros útiles de cocina, así como la manipulación de los productos o materias primas para la elaboración de la comida, procedentes de cámaras frigoríficas y de las zonas de almacenaje, y al trabajar con rapidez en la cocina es habitual el riesgo de caída de estos.
- Otra posible causa es el inadecuado apilado, transporte de objetos en carros inestables.

Medidas preventivas

- Utilizar métodos de apilamiento adecuados teniendo en cuenta la altura del apilamiento, la carga por metro cuadrado, la ubicación, etc. evitando que las cargas más pesadas sean difíciles de alcanzar o puedan caer.
- Colocar las cargas más pesadas en los estantes más bajos.
- No transportar objetos que impidan la visión. Comprobar antes que no hay obstáculos en el camino.
- Procurar agarrar firmemente los objetos, no cargando con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga, pidiendo ayuda si es preciso.
- Cuando se manipulen materiales resbaladizos, desiguales, con bordes cortantes, o cualquier otra circunstancia que dificulte el agarre en condiciones óptimas, utilizar los medios necesarios para que los objetos sean agarrados de la mejor de las maneras: uso de guantes apropiados, manos perfectamente secas, ayuda de los compañeros, etc.
- Realizar las tareas de manipulación manual de cargas, preferentemente encima de superficies estables, de forma que no sea fácil perder el equilibrio.

Medidas preventivas

- El espacio de trabajo permitirá adoptar una postura de pie cómoda y no impedir una manipulación correcta, no colocarse cerca de zonas donde se pueda recibir un empujón y en caso de no poder evitarlo, avisar a los compañeros.
- Usar un calzado estable, con la suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.
- Asegurar una buena visibilidad con la iluminación adecuada.
- Utilizar preferentemente ayudas mecánicas (carros).
- Utilizar escaleras de mano para acceder a los estantes altos.

2.3. Golpes y cortes con objetos y herramientas

Riesgo

- Lesión por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas y útiles manuales, máquinas, etc.

Causa del riesgo

- Al manipular herramientas de corte (cuchillos, peladores, tijeras, etc.), máquinas con partes afiladas y con cuchillas (picadoras de carne, cortadora de fiambres, batidoras, etc.) a las que puede faltarles las protecciones anti-corte, etc.
- Otros factores que contribuyen a la probabilidad de sufrir un corte son el trabajo acelerado de cocina, inexperiencia sobre la utilización de herramientas, distracciones mientras se están realizando tareas de corte, herramientas mal afiladas, espacios estrechos que provocan empujones inesperados, etc.

Medidas preventivas

Sobre las herramientas y su uso

- Tener en cuenta la formación impartida por la empresa en el uso de las máquinas o herramientas.
- Periódicamente inspeccionar el estado de las herramientas y las que se encuentren deterioradas enviarlas al servicio de mantenimiento, del que se disponga, para su reparación o su eliminación definitiva.
- La reparación, afilado, templado o cualquier otra operación la deberá realizar personal especializado evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales, según las instrucciones del fabricante.
- Las herramientas manuales de corte deben estar bien afiladas, dotadas de mangos antideslizantes y ergonómicos, con protecciones en los extremos.
- Tras utilizar cualquier herramienta o utensilio cortante o punzante deberá colocarse en el lugar preparado para su almacenamiento y, con su funda correspondiente, si la posee. Nunca en los bolsillos, delantales.
- Cortar y trocear los alimentos sobre una superficie plana, estable y destinada especialmente para ello, y nunca cortar en dirección al cuerpo.
- Si un cuchillo cae no intentar cogerlo.

Medidas preventivas

Sobre las operaciones que provocan cortes

- No romper las bolsas de red o malla con las manos, utilizar tijeras.
- No arrojar vidrios rotos o materiales cortantes en cubos de basura.
- Usar los EPIs que sean necesarios en cada operación, por ejemplo, guante de malla para el despiece de carne, de goma para tareas de limpieza, manoplas, etc.

Sobre la maquinaria

- Utilizar las máquinas auxiliares (picadoras, batidoras, etc.) de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñadas.
- Comprobar antes del uso de cortadoras eléctricas, que tienen instaladas las protecciones de seguridad.
- No eliminar los resguardos y dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Utilizar elementos auxiliares o accesorios que cada operación exija para realizarla en las mejores condiciones de seguridad, como los empujadores para la cortadora de fiambre, tacos de presión para la picadora, etc.

Medidas preventivas

- Si se observa alguna deficiencia, no intentar repararla, comunicar de inmediato al superior la deficiencia para que avise al técnico de mantenimiento.
- Evitar distracciones durante la utilización, limpieza y mantenimiento de las máquinas.
- Seguir las instrucciones o procedimientos de trabajo para las operaciones de limpieza y mantenimiento.
- Mantener las máquinas limpias de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.
- Las operaciones de limpieza y mantenimiento sólo se realizarán después de haber desconectado las máquinas, preferentemente desenchufando ésta, con el fin de evitar que se pongan en funcionamiento de modo imprevisto.

Medidas preventivas

Cuando se trabaje con la sierra de congelados:

- Comprobar que el disco o la cinta de corte se encuentran en perfecto estado.
- Regular el grosor inicial del corte de la pieza (dispositivo guía).
- Colocar el protector de la sierra a la altura de la pieza.
- Realizar el corte utilizando el empujador auxiliar de corte.
- No se debe realizar el corte sin utilizar el empujador auxiliar.
- No usar la sierra con guantes de malla metálica ni de otro tipo, así como elementos que se puedan enganchar con la misma.
- Prestar especial atención en las operaciones de limpieza y mantenimiento.
Desconectar previamente de la tensión eléctrica.

Medidas preventivas

Cuando se trabaje con la amasadora:

- Colocar el género en el recipiente de la máquina.
- Bajar el resguardo de protección.
- Poner en marcha siguiendo las instrucciones del fabricante.
- No introducir ningún instrumento dentro de la cubeta mientras las palas de amasado estén funcionando.
- No introducir ninguna herramienta metálica en el interior de la cubeta.
- Para limpiar la máquina desconectarla previamente de la tensión eléctrica.

Medidas preventivas

Cuando se trabaje con cortadora de fiambre:

- Utilizar siempre el brazo apurador para sujetar la pieza a cortar.
- Para la limpieza se desconectará previamente de la tensión eléctrica.
- No se debe utilizar agua ni productos abrasivos.
- El mantenimiento de la máquina (engrase del eje de rotación del apurador, barra de deslizamiento del carro...) y el afilado de la cuchilla se realizará según las indicaciones del fabricante.
- Control del estado de disco de corte.
- No anular los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Desmontar el tapa-cuchillas según las indicaciones del fabricante y limpiar la cuchilla con un paño húmedo, en sentido contrario al del corte y secarla inmediatamente.



Medidas preventivas

Cuando se trabaje con la picadora:

- Comprobar que todos los elementos de la picadora se encuentran perfectamente fijados antes de ponerla en marcha.
- No introducir nunca la mano en el tornillo de la máquina.
- No utilizar la máquina sin bandeja.
- Tampoco utilizar la máquina sin la tuerca frontal apretada.
- No retirar la protección de la boca de salida sin desconectar previamente la máquina.

2.4. Quemaduras

Riesgo

- Contacto con superficies o productos calientes o fríos.

Causa del riesgo

- Al manipular, bien al cocinar o durante su limpieza, objetos (sartenes, freidoras, ollas, etc.) que se hallan a gran temperatura o al contacto con partes calientes de máquinas (hornos, planchas, etc.) que no están protegidas. Los líquidos al hervir pueden provocar quemaduras por salpicaduras (agua, aceite, salsas, etc.).
- Puede ocurrir en explosiones, vapor, agua caliente, llamas, sólidos calientes, manipulación de productos químicos, etc.
- También existe riesgo de quemaduras al manipular materiales ultracongelados en las cámaras frigoríficas.

Medidas preventivas

- No llenar los recipientes de cocina hasta el borde, sino como máximo las tres cuartas partes de su capacidad, y comprobar los niveles antes de introducir los alimentos.
- Utilizar en la preparación de los alimentos utensilios con el tamaño adecuado.
- Orientar los mangos y las asas de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso.
- Si se tiene que freír en aceite alimentos congelados o que contengan agua, utilizar pinzas. Depositar los alimentos con precaución.
- Efectuar el cambio del aceite en frío.
- Hacer los trasvases de líquidos calientes y la adicción de componentes de los diferentes guisos lo más lentamente posible.
- No introducir en el horno o microondas vajilla no destinada al efecto.
- Cuando se utilice freidora, comprobar el termostato antes de introducir los alimentos, limpiar la grasa de los alrededores, evitar que el aceite rebose, no calentar el aceite excesivamente, tener cuidado al cambiar aceite (debe hacerse en frío).



Medidas preventivas

- No acercar, a las sartenes o freidoras, materiales que puedan arder como papel, madera, plásticos, etc.
- Al utilizar herramientas o utensilios que puedan producir quemaduras, se seguirán las instrucciones y recomendaciones del fabricante.
- Utilizar herramientas y otros utensilios que tengan un buen diseño ergonómico, de forma que aseguren buenos agarres y eviten quemaduras innecesarias.
- No apoyar objetos que puedan producir quemaduras, sobre superficies inestables.
- No limpiar objetos o superficies calientes hasta pasado un tiempo prudencial y se haya disipado el calor.
- No abrir los lavavajillas inmediatamente después de terminar el programa de lavado, pueden desprender vapor de agua a alta temperatura.
- No realizar trabajos en superficies calientes con guantes de látex.
- Utilizar equipos termoaislantes, mamparas, y ropa de trabajo adecuada: suelas antideslizantes, mandiles, gorros, manga larga, etc.
- Usar equipos de protección individual con marcado CE (manoplas que cubran mano y brazo, delantales o mandiles, gafas, etc.) en caso de manipular objetos o superficies calientes o muy fríos.

2.5. Proyección de fragmentos o partículas

Riesgo

- Proyección sobre el trabajador de fragmentos o pequeñas partículas ocasionadas por una máquina, herramienta o acción mecánica.

Causa del riesgo

- Proyección de elementos sólidos, líquidos o gaseosos, como por ejemplo, salpicaduras de aceite o agua hirviendo, proyección de partículas en la rotura de un plato, proyección de huesos al cortarlos, etc.).

Medidas preventivas

- Utilizar en la preparación de los alimentos utensilios con el tamaño adecuado.
- En las tareas de fritura, levantar la cesta antes de cargarla y depositarla con cuidado y lentamente en la freidora. Controlar que el nivel de aceite sea el adecuado.
- Comprobar que la vajilla u otros utensilios de menaje como vasos, jarras,... no están deteriorados o rotos, antes de utilizarlos.
- No verter agua sobre el aceite caliente.
- No colocar ollas con agua hirviendo cerca de sartenes donde estemos friendo otros alimentos, para evitar las salpicaduras producidas por el agua al caer en la sartén.
- Si se estima necesario, utilizar guantes aislantes de calor que protegen contra salpicaduras de líquidos calientes.
- Asegurarse, antes de abrir un aparato a presión, de que ha expulsado todo el vapor y que no tiene presión en su interior.
- Mantener alejado el recipiente a vapor cuando se vaya a destapar.
- Mientras esté cocinando una olla a presión, dirigir la válvula de escape de vapor hacia el lado contrario donde puedan haber trabajadores, evitando la exposición directa de vapor.

2.6. Exposición a cambios de temperatura o temperaturas extremas

Riesgo

- Permanencia en ambiente con calor o frío excesivo.

Causa del riesgo

- Las tareas que se desarrollan en una cocina se consideran trabajo ligero ya que se desarrollan actividades que suponen una elevada carga física, en posición de pie la mayoría de la jornada y con abundantes focos de calor como las planchas, fogones, hornos, etc. Opuestamente tenemos las labores realizadas en las cámaras frigoríficas, suponiendo un cambio muy brusco a muy bajas temperaturas, ya que habitualmente tienen que estar entrando y saliendo de las cámaras para coger o guardar los alimentos.

Medidas preventivas

- Evitar la formación de corrientes de aire.
- Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente, de forma natural con ventanas abiertas como con ventilación forzada por medio de ventiladores-extractores.
- Utilizar sistemas de extracción localizada en actividades que se genere vapor de agua (túnel de lavado), con el fin de evitar el aumento de la humedad en el aire.
- Hacer uso de ropa adecuada a la temperatura ambiental, es decir, ropa ligera y veraniega que permita la transpiración y no suponga un aumento del calor corporal, o bien prendas de abrigo en el interior de las cámaras.
- Evitar la estancia en las cámaras de congelación durante largo periodo de tiempo.
- Realizar las correspondientes pausas durante la jornada laboral.
- Dormir suficientemente, que el descanso sea recuperador.
- Reponer líquidos bebiendo agua fresca, o mejor bebidas isotónicas, para la reposición de las pérdidas de líquidos por sudor.
- Conocer los síntomas de que comience a aparecer el golpe de calor, para que evite que pase a consecuencias mayores. En particular, prestar atención si empiezan a aparecer mareos, palidez, dificultad de respirar, palpitaciones y sed extrema.

Medidas preventivas

Para evitar la deshidratación:

- Es importante la ingesta de dos vasos de agua antes de comenzar a trabajar.
- Durante la jornada laboral deben ingerirse líquidos a menudo y en cantidades pequeñas, del orden de 100-150 ml. de agua cada 15-20 minutos.
- Nunca hay que fiarse del mecanismo de la sed, ya que esta siempre es inferior a la pérdida de líquidos. La bebida por excelencia es el agua no carbónica a una temperatura de 9 a 12 °C.
- También puede darse té o limón o zumos de frutas (naranja, uvas, tomate) diluidos en una proporción de 3/1, tres partes de agua por una de zumo, para asegurar una rápida absorción.
- Evitar la ingesta de alcohol, que aumenta la deshidratación, y las bebidas estimulantes, especialmente las que contengan cafeína, ya que aumentan la excreción de orina. También se debe reducir la ingesta de alimentos grasos.
- Para combatir la fatiga producida por las altas temperaturas, es adecuado dar un aporte vitamínico, en especial vitamina B y C.
- Es aconsejable establecer pausa de descanso en ambiente más frescos a fin de evitar la elevación de temperatura corporal central por encima de los 38 °C.

Medidas preventivas

Trabajos en cámaras frigoríficas:

- Informarse de las instrucciones sobre cómo comportarse en caso de escape o fuga de gases, y seguir los carteles colocados dentro de las cámaras frigoríficas con extractos de estas instrucciones.
- Utilizar en el interior de las cámaras prendas de abrigo adecuadas, cubrecabezas, calzado y guantes aislantes, o cualquier otra protección necesaria. Colocar los trajes de protección en un lugar accesible, junto a la entrada a los locales donde estén emplazadas las instalaciones frigoríficas.
- En las cámaras frigoríficas de cero hasta cinco grados bajo cero se realizará un descanso de recuperación de 10 minutos cada 3 horas de trabajo continuado.
- En las cámaras frigoríficas de cinco hasta dieciocho grados bajo cero se realizará un descanso de recuperación de 15 minutos cada hora de trabajo continuado, y se podrá mantener una jornada de trabajo máxima de 6 horas.
- Después del cese del trabajo, realizar una inspección con el fin de comprobar que nadie se ha quedado encerrado en alguna de las cámaras.
- No dejar trabajar una persona sola en un recinto frigorífico que pueda funcionar a temperatura negativa. Si es inevitable, a efectos de seguridad, deberá ser visitada dicha persona cada hora, disponiéndose para ello un reloj avisador.

2.7. Contactos eléctricos

Riesgo

- Descarga eléctrica al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Causa del riesgo

- Para las tareas de cocina se utilizan muchos equipos de trabajo que funcionan con energía eléctrica como batidoras, freidoras, etc. En ocasiones se manejan estos equipos, y las instalaciones eléctricas con las manos, los pies o ropas húmedas, suponiendo un acto inseguro.
- Se pueden encontrar enchufes rotos, o cerca de fregaderos, cables deteriorados, líquidos cerca de cuadros eléctricos o que puedan caer sobre conexiones eléctricas, inadecuadas conexiones, etc.

Medidas preventivas

- Antes de comenzar a trabajar, realizar un control visual para detectar defectos reconocibles (comprobar periódicamente el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos).
- Evitar el uso de ladrones.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- No sobrecargar la instalación eléctrica enchufando muchos aparatos a una misma toma de corriente.
- El aislamiento de los cables eléctricos debe estar en perfecto estado.
- Utilizar sistemas de puesta a tierra en combinación con interruptores diferenciales y magneto térmicos.
- Para evitar los contactos eléctricos directos no manipular las instalaciones eléctricas si no es por personal preparado y autorizado para ello.
- Informar de cualquier anomalía, desconectar el aparato de la corriente eléctrica, colocar un papel de “Averiado” y respetar las señalizaciones de riesgo eléctrico.
- Todo cable de alimentación eléctrica conectado a una toma de corriente tiene que estar dotado de clavija reglamentaria y nunca desconectar un cable tirando de él.

Medidas preventivas

- Revisar el correcto funcionamiento de la instalación eléctrica periódicamente y comprobar, al menos una vez al año, que la resistencia de tierra se mantiene dentro de los límites admisibles.
- Mantener los conductores de los diferentes equipos en perfecto estado.
- No utilizar aparatos que estén en mal estado o que hayan sufrido un golpe, hasta que sean supervisados por un especialista.
- Solicitar información sobre las condiciones de uso de cada aparato que se manipule y aplicarlas con rigor.
- Desconectar los equipos antes de limpiarlos o cambiar algún componente de los mismos como cuchillas o filtros.
- Mantener limpios de grasa los enchufes y bases de enchufe de la cocina, bar, comedor, etc.
- Prestar especial atención al estado de las manos, que han de estar limpias y secas, cuando se realice conexión y desconexión de equipos.
- Las zonas próximas a los equipos de trabajo eléctricos deberán estar secas.

Medidas preventivas

- Alejar las partes activas de la instalación a una distancia tal del lugar donde las personas habitualmente se encuentran o circulan, que sea imposible un contacto fortuito con las manos, o por la manipulación de objetos conductores, cuando éstos se utilicen habitualmente cerca de la instalación.
- No almacenar ni depositar material combustible próximo a los cuadros eléctricos.
- Señalizar convenientemente el riesgo en todos los cuadros eléctricos. (Señal amarilla triangular con un rayo negro en su interior).
- Señalizar averías y comunicarlas al personal cualificado.

2.8. Incendios y explosiones

Riesgo

- Incendio: ignición y/o propagación de incendio por ser muy inflamables las superficies de contacto y/o no disponer de medios adecuados para su extinción.
- Explosión: mezcla explosiva del aire con gases o sustancias combustibles o estallido de recipientes a presión.

Causa del riesgo

- El incendio es, probablemente, el más grave de los riesgos laborales de la hostelería.
- Los factores de riesgo pueden ser el fumar en el establecimiento, contactos eléctricos, el entrar un objeto en contacto con llamas en cocina, restos de grasa o aceite que se inflama fácilmente, mal uso de parrillas o freidoras, utilización de gas propano o butano en las cocinas, la falta de revisión de la instalación de gas, etc.

Medidas preventivas

- Mantener el orden y la limpieza, eliminar residuos del puesto de trabajo (cajas, cajones, envases no necesarios).
- Mantener siempre limpias las campanas de extracción de gases (focos de grasas), las planchas y de los fogones de las cocinas.
- Ser muy cuidadoso en el manejo de los recipientes que contengan aceite.
- Ser prudente al echar alimentos con alto contenido de agua o húmedos sobre el aceite caliente. Hacerlo separándose a medida que va depositándose, las proyecciones se podrían incendiar bruscamente produciéndose una deflagración.
- Si durante la realización de alguna operación en la cocina se incendia una sartén, cazuela o similar, nunca añadir agua para apagarla, hay que taparla mediante una tapa grande o cualquier material no combustible para que se agote el oxígeno y retirarla del fuego. Si ha quedado bien tapada el fuego se extinguirá por sí mismo.
- No apilar materiales tapando las instalaciones tales como cuadros eléctricos, puertas, extintores, etc.
- No realizar conexiones o adaptaciones eléctricas inadecuadas.



Medidas preventivas

- No situar próximo a las fuentes de alumbrado, calefacción, etc., materiales combustibles.
- Las planchas deben llevar dispositivo de seguridad contra excesivo calentamiento y posterior incendio.
- Prohibición de fumar durante la manipulación de materias inflamables.
- Respetar y colocar señales de prohibición de fumar.
- Mantener siempre a mano un extintor de CO₂ y en buenas condiciones de uso.
- Recibir formación e información sobre actuaciones básicas en caso de incendio.
- Al ser habitual la utilización de gases combustibles como el gas natural en las cocinas, es necesario conocer las medidas de seguridad a adoptar para la manipulación correcta de las instalaciones.
- Mantener en buen estado de uso todas las llaves de accionamiento o paso de gas, al menor problema solucionarlo o pedir al personal de mantenimiento que lo solucione.
- Tener localizada y accesible la llave general de gas para la cocina para que se pueda cerrar en caso de necesidad.
- Al terminar el trabajo cerrar la llave general de gas.

Medidas preventivas

Si se detecta una fuga de gas:

- Cerrar la instalación de gas (corte del suministro de gas).
- No encender ningún tipo de fuego o chispa.
- No dar contacto ni accionar ningún interruptor ni aparato eléctrico.
- No emplear teléfonos móviles.
- Ventilar la cocina o zona inmediatamente, abriendo todas las puertas y ventanas.
- Avisar al encargado.



Medidas preventivas

En caso de evacuación por una emergencia:

- Avisar sin alarmar a los ocupantes para que desalojen los espacios que se pueden ver afectados.
- Controlar, reducir y extinguir el fuego si se dispone de los medios y la preparación suficientes.
- El humo que se genera en los incendios, además de reducir la visibilidad y provocar reacciones psicológicas de estrés, actúa sobre el sistema respiratorio irritándolo e impidiendo su normal funcionamiento. Por eso, el ocupante debe proteger su respiración con un pañuelo o cualquier trapo, preferentemente húmedo, que actúe como elemento filtrante. Por otra parte, como el humo es menos denso que el aire, sube hacia arriba dejando un espacio libre con mayor riqueza de oxígeno, por esto se aconseja andar agachado aprovechando la tendencia del humo.
- En situaciones extremas, a cualquier ocupante pueden alcanzarle las llamas. En esas situaciones la actuación más aconsejable es sofocar el fuego con ropa o mantas.

2.9. Riesgo químico: manejo de productos tóxicos y corrosivos

Riesgo

- Posibilidad de inhalar, ingerir o entrar en contacto con sustancias o preparados químicos perjudiciales para la seguridad y salud.

Causa del riesgo

- La exposición a sustancias químicas en cocina puede ser por contacto o por inhalación de sus gases.
- El personal de cocina, durante las tareas de limpieza (campanas extractoras, hornos, fogones), está afectado por la composición química de productos como detergentes con sustancias cáusticas, corrosivas e irritantes (lejía, amoníaco, agua fuerte, productos desengrasantes), e insecticidas.
- Las causas de accidente pueden ser mala utilización de lejía o amoníaco, mezcla de productos reactivos, exposición a vapores ácidos, fluidos frigoríficos, aerosoles perforados o cerca del calor, almacenamiento inadecuado de sustancias, y sin los equipos de protección necesarios.

Medidas preventivas

- Evitar el contacto de estas sustancias con la piel, utilizando mascarillas, guantes frente a riesgo químico y gafas especiales de protección durante las tareas de limpieza.
- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Seguir las instrucciones del fabricante del producto de limpieza que se utiliza, incluidas en las fichas de seguridad y/o etiquetas.
- Mantener etiquetas en buen estado, no hay que despegarlas, y si se caen pegar otra que indique claramente su contenido nunca escritos con bolígrafo o rotulador y que se puedan borrar.
- Nunca hacer trasvases a envases de alimentos o antiguas botellas de agua de ningún producto químico (detergente, lejía o lo que fuera), conservar el envase original y si se trasvasa a recipientes más pequeños etiquetarlos convenientemente de manera que nunca quede sombra de duda sobre lo que contiene.
- Guardar envases de productos de limpieza bien cerrados y lejos de fuentes de calor.

Medidas preventivas

- Durante las tareas de limpieza con productos tóxicos, nocivos, irritantes... es recomendable ventilar la zona de trabajo manteniendo por ejemplo, las ventanas abiertas.
- Ciertos desengrasantes para los fogones y planchas recomiendan ser diluidos en un porcentaje de agua para reducir sus características corrosivas o tóxicas, prestar atención a la etiqueta y preparar los productos de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Almacenar productos lejos de alimentos.
- No mezclar productos incompatibles que supongan desprendimiento de gases nocivos (lejía, agua fuerte con amoníaco).
- Utilizar pistolas dosificadoras para evitar los trasvases.
- Extremar la higiene cuando se vayan a emplear productos químicos en general, lavándose y secándose adecuadamente de manera que no queden restos en las manos.
- No fumar o comer en los locales donde se esté trabajando.

2.10. Exposición a contaminantes biológicos

Riesgo

- Posibilidad de estar expuestos a contactos con microorganismos vivos nocivos para la salud, como virus, bacterias, hongos, etc.

Causa del riesgo

- Durante la manipulación de alimentos crudos el trabajador de cocina se expone a posibles contaminantes biológicos corre el riesgo de posibles contagios de alimentos que pudieran estar contaminados desde su origen (bacterias, hongos...) o bien alimentos en mal estado.
- Gracias a los controles sanitarios de los alimentos es cada vez más improbable un contagio dentro de la cocina.
- Los aires acondicionados y las instalaciones de climatización pueden ser también focos de infección.

Medidas preventivas

- Ventilación adecuada de las dependencias.
- Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección.
- Adecuada eliminación de desechos.
- Cumplir con las recomendaciones del curso de manipulador de alimentos.
- Seguir normas correctas de higiene: no fumar, no comer y no beber en el lugar de trabajo.
- Cubrir con apósitos cualquier herida o corte que se haya producido.
- Proporcionar jabón desinfectante y lavarse con el mismo tras manipular alimentos de origen animal.
- Disponer de guantes de trabajo para todos aquellos trabajadores que lo precisen.
- Realizar el lavado de manos con agua y jabón y éstas serán secadas con toallitas desechables, en los siguientes casos:
 - Al comenzar el trabajo.
 - Después de manipular un alimento y comenzar la manipulación de otro de distinta naturaleza.
 - Después de toser, sonarse la nariz y **obligatoriamente** tras ir al W.C.

2.11. Carga física

Riesgo

- Es el esfuerzo muscular estático excesivo, asociado frecuentemente con posturas, movimientos forzados y repetidos, o manipulación incorrecta.

Causa del riesgo

- El personal de cocina mantiene una posición de pie toda la jornada, con posturas forzadas y realizando movimientos repetitivos: tareas de fileteado, pelado, abrir latas y otros encases, servir platos en cintas en restaurantes de menú de buffet, tareas de limpieza de la cocina, etc.

Medidas preventivas

Normas para una correcta postura de pie:

- Mantener la columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido. Abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto.
- Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés.
- Si hay que girar, hacerlo con todo el cuerpo a la vez.
- Procurar mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar tener que estar agachado o con la espalda doblada.

Medidas preventivas

Otras medidas preventivas:

- Mantener los brazos por debajo del nivel de los hombros, al sujetar las bandejas sobre todo si se realiza por largos periodos, e intercambiar entre el brazo derecho y el izquierdo.
- Establecer pausas de descanso, sobre todo si continuamente se están realizando los mismos movimientos repetitivos.
- Evitar posturas extremas, forzadas o hiperextensiones para alcanzar objetos, es preferible situarse más cerca.
- No llevar ropa ajustada o que oprima.
- Utilizar un calzado cómodo, cerrado, sin tacón y ergonómico.
- Realizar ejercicio físico de forma habitual para fortalecer la musculatura, en el caso del personal de barra es importante la zona de la columna vertebral.
- Realizar ejercicios de estiramiento muscular durante y al finalizar la jornada.
- Controlar el peso y hacer ejercicios regularmente.
- Poner en práctica estrategias de higiene postural para evitar las posturas forzadas, etc.

2.12. Sobreesfuerzos

Riesgo

- Existencia de una descompensación entre el esfuerzo físico a realizar en una determinada tarea y los medios o el grado de formación requerido para ello.

Causa del riesgo

- En la cocina frecuentemente se manipulan objetos muy pesados (ollas, bombonas de gas, paquetes de alimentos, piezas de carne, cubos de basura, etc.), se realizan actividades de empuje o tracción de carros, etc. con riesgo de lesiones dorsolumbares debido al peso o volumen de los materiales o bien la adopción de posturas incorrectas.

Medidas preventivas

- No sobrecargar las bandejas, éstas no se manipularán llenas de bebidas, vasos, etc., realizar mas viajes de la barra a las mesas.
- Transportar la bandeja apoyada sobre todo el brazo, además éste quedará a la vez apoyado al cuerpo para ayudar a transportar el peso.
- Intentar mantener la columna vertebral recta, evitando realizar giros e inclinaciones.
- Organizar el trabajo de manera que exista rotación en las tareas realizadas por una misma persona, dividir la jornada de un camarero entre la sala y la barra.
- Utilizar envases enlatados con abre-fácil, abrebotellas y otros utensilios ergonómicos que no supongan una postura forzada.
- Emplear medios mecánicos para el transporte de mercancías, alimentos, número elevado de platos.
- Los objetos que se utilicen deben estar cerca del cuerpo, no estirar el cuerpo hacia delante, en la medida en que se pueda se acercarán para sujetarlos con más fuerza.
- Mejor empujar una carga o carro que tirar de ella. Utilizar cubos de basura con ruedas para facilitar su transporte, y las bolsas de basura que no tengan un tamaño demasiado elevado para evitar sobreesfuerzos durante su manejo si se

Medidas preventivas

- Respetar los límites de peso para hombres: 25 Kg. y mujeres: 15 Kg. (en condiciones ideales de manipulación y 8 horas de trabajo por jornada).
- Levantar el peso adecuadamente, según indica el RD. 488/1997 de manipulación de cargas:
 - Comprobar objeto: peso, agarres, etc.
 - Comprobar recorrido.
 - Coger el objeto en dirección al movimiento y recorrido a realizar.
 - Separar pies a la anchura de los hombros.
 - Flexionar las rodillas, nunca la cintura: el peso se levanta con las piernas, no con las lumbares.
 - La carga ha de permanecer lo más cerca del cuerpo.
 - Nunca girar la cintura con un peso cargado.

2.13. Ruido

Riesgo

- Posibilidad de estar sometido de forma continua a niveles de presión acústica superiores a los permitidos por la legislación vigente.

Causa del riesgo

- Para los trabajos en los bares, cocinas, etc., se exige una cierta concentración y una comunicación verbal frecuente, el ruido puede ser un verdadero problema en el aspecto de pérdida de la concentración y de confort.
- Los niveles de ruido a los cuales se puede producir discomfort en estos puestos de trabajo se sitúa entre los 55 y 65 dB (A). Los ruidos son generados principalmente por: teléfonos y clientes, máquinas y aparatos como cafeteras (externas o internas) etc., y el ruido provocado en labores de limpieza de aparataje de cocina, al chocar el menaje durante la colocación etc.

Medidas preventivas

- Alternar las tareas de manera que no se usen todas las máquinas al mismo tiempo.
- Realizarse exámenes audiométricos en los reconocimientos médicos para controlar la posibilidad de daños debidos al ruido.

2.14. Estrés laboral

Riesgo

- Condiciones derivadas de la organización del trabajo con repercusión en la salud.

Causa del riesgo

- Las principales causas sobre los riesgos relacionados con la organización del trabajo y que provocan fatiga mental y estrés son trabajo por turnos, trabajo nocturno, la elevada carga de trabajo, ritmos desiguales de trabajo, horarios irregulares, gran cantidad de información distinta, dar respuestas en un tiempo muy breve, falta o inadecuada planificación de trabajo. Suelen surgir gran variedad de imprevistos y acumulación de tareas dependiendo del tipo de clientes.

Medidas preventivas

- Participar y dar sugerencias respecto a la organización y planificación, llegando a un consenso lógico aceptado entre todos.
- Realizar pausas para prevenir la fatiga. Se aconsejan pausas cortas y frecuentes, antes que escasas y largas.
- Realizar los descansos necesarios durante la jornada laboral y dormir al menos 8 horas antes del inicio de los trabajos.
- Disponer de medios y equipos de trabajo adecuados, que no estén rotos, desgastados, que no atasquen, etc.
- Utilizar un sistema informático para recogida de pedidos, conectado con caja, en los restaurantes con un número elevado de comensales se recomiendan establecer.
- Interactuar, cooperar, y coordinarse con el resto de miembros del equipo para alcanzar los objetivos comunes para todo el establecimiento.
- Desarrollar habilidades de comprensión de los clientes para satisfacer sus necesidades y demandas correctamente.

Medidas preventivas

- Reforzar los turnos en horarios de especial afluencia de público, para evitar la sobrecarga de trabajo.
- Realizar turnos de ciclos cortos (se recomienda cambiar de turno cada dos o tres días).
- Prever fines de semana o días libres de al menos dos días consecutivos.
- No alargar la jornada laboral, es necesario que el trabajador descanse lo suficiente entre cada jornada de trabajo.
- Desconectar y relajarse al salir del trabajo.

3 PERSONAL AUXILIAR DE REPARTO



Tareas desarrolladas en el puesto de **Auxiliar de reparto**

- Recogida y carga de los pedidos terminados para su posterior entrega a domicilio.
- Repartir los pedidos en los diferentes medios de transporte (coche, furgoneta o motocicleta).
- Entrega del pedido y cobro a contra reembolso de los pedidos en el domicilio del cliente.

3.1. Caída de personas al mismo nivel

Riesgo

- Se presenta cuando existen en el suelo obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón.

Causa del riesgo

- Cuando existen objetos abandonados en los suelos (cajas, materiales, etc.), cables y/o tubos cruzando pasillos o zonas de paso (cables eléctricos, etc.).
- Obstáculos existentes en las vías de paso o en el área de trabajo (zona de recogida de pedidos, etc.).
- Alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo o irregular. Irregularidades del pavimento fuera del local.
- Presencia de agua, aceite, grasa, detergentes, etc.
- Falta de iluminación de ciertas áreas de trabajo (terrazas, etc.)

Medidas preventivas

- Los suelos deben ser los adecuados para la actividad que se desarrolla, es decir, fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas y de fácil limpieza. En el exterior es más complicado controlar esta situación debido a las condiciones meteorológicas como la lluvia, nieve, etc. Por ello se debe llevar siempre un calzado resistente, cerrado y antideslizante.
- Tras regresar de un reparto en un día de lluvia, procurar no entrar con el calzado mojado dentro del restaurante, sino secarse bien las suelas para evitar la posible caída de otro compañero.
- Mantener libres de obstáculos como carros, cubos de basura u otros elementos, las vías de paso desde la zona de recogida de pedidos hasta el exterior del local.
- Evitar realizar las operaciones de limpieza cuando hay mucha demanda de pedidos. Los auxiliares de reparto tienen prisa y necesitan salir rápidamente del establecimiento, y si el suelo está húmedo podrían resbalarse. Si se produjera un derrame, que se debería limpiar inmediatamente, se advertirá al auxiliar de reparto, se señalizará la zona resbaladiza y se evitará la celeridad en las acciones.
- En los días lluviosos, con niebla y/o con nieve, extremar las precauciones, dado que las posibilidades de caída se multiplican.

3.2. Caída de personas a distinto nivel

Riesgo

- Se presenta cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada en sus accesos y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo.

Causa del riesgo

- Las caídas suceden en las escaleras de acceso a portales o las escaleras fijas del interior.
- Caminar con prisas en las escaleras fijas que puedan existir para comunicar las distintas plantas existentes en el local.
- Inexistencia de elementos antideslizantes en las escaleras.
- Caídas desde las motocicletas.

Medidas preventivas

- No colocar objetos en los escalones de las escaleras del establecimiento.
- En viviendas antiguas o que se observe que están mal mantenidas, realizar una inspección visual de las escaleras para determinar si son seguras o no.
- No subir las escaleras precipitadamente y con prisas.
- Las escaleras fijas del establecimiento deben mantenerse limpias, secas, con bandas antideslizantes si fuera necesario, y bien iluminadas. Es responsabilidad del encargado y el empresario su manutención y buena conservación.
- Si en un establecimiento encontramos zonas de trabajo elevadas, estas deben de tener una barandilla colocada entre los 90 cm. o 1 metro de altura. Se debe avisar al responsable del establecimiento en caso de que se incumpla esta norma.
- Extremar la precaución los días con altos vientos, lluvia o nieve, e intentar retrasar o anular los pedidos si hay grandes tormentas o nevadas.
- Un adecuado mantenimiento preventivo y correctivo es imprescindible. Se deberá comunicar cualquier avería o fallo que se detecte en la moto o el vehículo para que la empresa lo arregle lo antes posible.
- Utilizar siempre el casco cuando se circula en moto. El repartidor cuidará el equipo de protección que la empresa le proporcione, sin golpear el casco, ni deteriorar la visera y nunca lo dejará sobre superficies calientes que puedan deformarlo.

3.3. Caída de objetos en manipulación

Riesgo

- La caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o mecánicos.

Causa del riesgo

- Caída del pedido embolsado en cajas o bolsas térmicas durante su traslado por rotura de las mismas.
- Altura a la que esté situada la zona de recogida de pedidos.

Medidas preventivas

- Procurar agarrar firmemente los pedidos, comprobando antes de cogerlos su temperatura, bordes cortantes y su posible inestabilidad, e intentar utilizar una bolsa o cualquier otro medio que posea asideros para manipularlo. En caso de que el pedido sea muy voluminoso o tenga mucho peso deben realizarse varios viajes.
- Utilizar tipos de agarres idóneos en los envases y recipientes, o medios de transporte adecuados tanto para evitar daños en el repartidor como para mantener la calidad del producto.
- Antes de iniciar la marcha, comprobar que no hay obstáculos en el camino ni zonas de difícil visibilidad.
- Evitar colocarse cerca de zonas en las que inesperadamente se pueda sufrir un golpe o empujón como, por ejemplo, detrás de una puerta, en una zona poco iluminada o en un pasillo estrecho, suelos en rampa, etc.
- Tener especial cuidado en la forma de apilar los pedidos.
- Utilizar guantes adecuados para la carga a manipular.
- Si el reparto se realiza en furgonetas por ser pedidos muy voluminosos y en mucha cantidad, se recomienda emplear carros para el transporte.
- Situar la carga bien sujeta y uniformemente repartida por todo el vehículo.

3.4. Atropellos o golpes con vehículos

Riesgo

- Golpe o atropello por un vehículo (perteneciente o no a la empresa) durante la jornada de trabajo. Incluye los accidentes de tráfico en horas de trabajo. Excluye los accidentes al ir o volver del trabajo “in itinere”.

Causa del riesgo

- Hacer caso omiso de las reglas de circulación.
- Conducir sin la suficiente concentración o con demasiadas prisas.
- Realizar otras tareas mientras se está conduciendo (tomar nota de otros pedidos, hablar por teléfono móvil, preparar facturas o albaranes, etc.).
- Falta de revisión de los elementos de seguridad del vehículo.
- Conducir sin tener en cuenta las condiciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, niebla).

Medidas preventivas

- No consumir bebidas alcohólicas ni estupefacientes antes o durante el trabajo. No es recomendable tomar medicamentos sin prescripción facultativa. En cualquier caso, se prestará especial atención a las indicaciones respecto a la conducción.
- Respetar siempre la legislación de tráfico y conducir con prudencia.
- No realizar carreras mientras se está realizando un reparto.
- Ajustar el asiento y los mandos a la posición adecuada del conductor.
- Asegurar la máxima visibilidad del vehículo mediante la limpieza de los retrovisores, parabrisas y espejos.
- Comprobar que en el interior del vehículo no hay elementos que puedan entorpecer la conducción, como restos de aceite, grasa o barro y objetos descontrolados en la zona de los mandos.
- No subir ni bajar con el vehículo en movimiento.
- Durante la conducción, utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- Al reiniciar una actividad tras producirse lluvias importantes, hay que tener presente que las condiciones del terreno pueden haber cambiado.

Medidas preventivas

- En el caso de los motoristas, llevar siempre el casco adecuadamente abrochado.
- Antes de iniciar los trabajos, comprobar que todos los dispositivos del vehículo responden correctamente y están en perfecto estado: frenos, neumáticos, claxon, etc.
- Utilizar un sistema de manos libres para hablar por el teléfono móvil durante la conducción.
- Detener la conducción si la visibilidad disminuye por debajo de los límites de seguridad (lluvia, niebla,...) hasta que las condiciones mejoren. Se debe aparcar el vehículo en un lugar seguro en caso de no poder continuar con la marcha.
- Está prohibido bajar pendientes con el motor parado o en punto muerto.
- Realizar la carga y descarga de los pedidos en lugares habilitados para ello.
- En caso de avería y reparación del vehículo en un recorrido, seguir las normas de seguridad vial: ponerse el chaleco reflectante y colocar los triángulos de seguridad...
- Sólo utilizar vehículos que hayan pasado las inspecciones pertinentes y para el uso de aquel personal que disponga de la capacitación necesaria para ello.

3.5. Golpes y cortes con objetos o herramientas

Riesgo

- Lesión por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas y útiles manuales, máquinas, etc.

Causa del riesgo

- Cortes durante la realización de tareas de mantenimiento del vehículo o motocicleta.
- La falta de orden y planificación de las áreas de trabajo provocan choques o golpes.
- Paso por espacios reducidos o pasillos estrechos.

Medidas preventivas

- Durante las operaciones de mantenimiento o reparación, colocar el vehículo en un lugar seguro, que no estorbe, y se tenga suficiente espacio e iluminación. Procurar, además, no utilizar ropa holgada que pueda engancharse. Se utilizarán siempre guantes de protección.
- Realizar las tareas de mantenimiento o reparación solo si se tiene la formación necesaria.
- No distraer la atención aunque la tarea sea conocida o simple, y seguir siempre el procedimiento de trabajo previsto, que debe ser establecido por el empresario o el encargado.

3.6. Contactos térmicos o quemaduras

Riesgo

- Contacto con superficies o productos calientes o fríos.

Causa del riesgo

- El contacto con recipientes o envases calientes de los pedidos etc.
- Al entrar en la zona de recogida de pedidos pueden producirse contactos térmicos con bandejas calientes y otros objetos de la cocina a elevada temperatura y sin señalizar.
- Contacto con partes calientes durante la realización de tareas de mantenimiento del vehículo o motocicleta.

Medidas preventivas

- Si los pedidos suelen salir muy calientes de la cocina, introducirlos en recipientes con aislamiento térmico o usar guantes adecuados.
- Los compañeros de cocina deben avisar al auxiliar de reparto si existe riesgo de contacto térmico al entregarle el pedido.
- No apoyar pedidos calientes, sobre superficies inestables que puedan ocasionar una caída y aumentar el riesgo de quemadura.
- En caso de que el repartidor tenga que acceder a la cocina, prestar atención y ser precavido con las diferentes superficies calientes.
- Evitar realizar las tareas de mantenimiento permitidas con el motor recién apagado y caliente, y utilizar siempre guantes para evitar cortes y contactos térmicos.
- Realizar revisiones periódicas de los guantes que posea en el vehículo y garantizar su buen estado.

3.7. Exposición a temperaturas extremas

Riesgo

- Permanencia en ambiente con calor o frío excesivo.

Causa del riesgo

- Dependiendo de la época del año, la actividad laboral se realiza en el exterior exponiéndose a ambientes muy calurosos y sofocantes que provocan golpes de calor, lesiones cutáneas, mareos, problemas de hinchazón..., y que ocasionan en invierno, a temperaturas muy bajas, continuos resfriados, casos de hipotermia, etc.

Medidas preventivas

- Evitar trabajar con exposición directa al sol. Desplazarse por la sombra.
- Organizar el trabajo con distribución de la máxima carga de trabajo evitando las horas más calurosas o más frías del día, y repartir ciclos de trabajo/descanso breves y frecuentes, que es mejor que trabajar/descansar en tiempos más largos.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada al clima o estación del año. La ropa de invierno ha de aislar del frío, proteger contra el viento y la lluvia y eliminar parcialmente la transpiración. Es mejor emplear varias capas de ropa ligera que una capa gruesa de ropa, aunque esta última sea más fácil de cambiar en un momento determinado.
- Las pausas deben hacerse en lugares frescos cuando se trabaja a altas temperaturas y en lugares cálidos si es a baja. No se deben tomar bebidas con alcohol o con cafeína, pues incrementan el riesgo de que aparezcan enfermedades por calor.
- Dormir suficientemente, que el descanso sea recuperador.
- Reponer líquidos bebiendo agua fresca, o mejor bebidas isotónicas, para la reposición de las pérdidas de líquidos por sudor.

Medidas preventivas

- Conocer los síntomas de que cuándo comienza a aparecer el golpe de calor para evitar que pase a consecuencias mayores. Atención si empiezan a aparecer mareos, palidez, dificultad de respirar, palpitaciones y sed extrema. Los síntomas en caso de hipotermia son malestar general, disminución de la habilidad manual por reducción de la sensibilidad táctil, anquilosamiento de las articulaciones y comportamiento extravagante (hipotermia de la sangre que riega el cerebro).

3.8. Carga física

Riesgo

- Postura estática durante la realización del trabajo, no permitiendo la variación de posturas de pie-sentado de manera habitual.

Causa del riesgo

- El Auxiliar de Reparto mantiene una postura estática sentado durante las tareas de conducción la mayor parte de su jornada laboral. Esto, junto con los movimientos repetitivos, configura lo más destacable.
- Estos problemas son los responsables de lesiones en columna a todos los niveles: trastornos cervicales y dorso-lumbares, debidos, sobre todo, a las inadaptaciones del asiento, o por esa exposición a las vibraciones en el trayecto, según el tipo de asfaltados, y la falta de protección antivibraciones del asiento.

3.8. Carga física

Causa del riesgo

- Del mismo modo, pueden surgir dolores articulares en los brazos, sobre todo a nivel del codo, y en extremidades inferiores, especialmente en rodillas. El origen son los movimientos repetitivos de la conducción en el accionamiento de volante o manillar, pedales y palancas. Además, las articulaciones tienen predisposición a las lesiones por los esfuerzos durante la manipulación de las cargas, colocación de los pedidos, etc.

Medidas preventivas

- Sentarse adecuadamente en el asiento del vehículo, apoyando la zona lumbar y manteniendo la columna vertebral lo más recta posible.
- Usar en el vehículo un asiento ergonómico, de material transpirable, adaptable al conductor y con buena amortiguación.
- Colocar el asiento para mantener una postura correcta antes de iniciar el trayecto. El asiento debe tener una inclinación hacia atrás de entre 15 y 25 grados, lo suficiente para que el muslo y la cadera presenten un arco de 110 a 120 grados. La distancia entre el suelo y el asiento debe rondar los 30 cm.
- Colocar el asiento cerca de los pedales para que la flexión de las piernas respecto a los muslos sea de 135 grados.
- Si el volante es ajustable, escoja una posición para los brazos que asegure la relajación de hombros y los músculos de la espalda.
- Tome de referencia las orejas para colocar bien el reposacabezas. Es a su altura donde debemos situar su zona central.

Medidas preventivas

- Ajústese el cinturón de seguridad, independientemente del recorrido que se vaya a realizar, antes de ponerse en movimiento. La parte superior de la cinta tiene que apoyarse sobre la clavícula y el pecho, sin oprimir, tensándola en la pelvis para no colarnos por debajo de ella en caso de accidente frontal.
- Diseñar adecuadamente los recorridos del reparto y descansos.
- Se recomienda realizar un descanso tras dos horas de conducción continuada.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas de la temperatura interior del vehículo, de climatización o de calefacción, y de aislamiento acústico del exterior para evitar el intenso ruido del tráfico.
- Realizar ejercicios de estiramiento muscular durante y al finalizar la jornada, sobre todo para la zona lumbar.
- Acudir al reconocimiento médico para detectar los posibles trastornos osteomusculares derivados de la carga física estática y movimientos repetitivos.

3.9. Sobreesfuerzos

Riesgo

- Desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo.

Causa del riesgo

- Los sobreesfuerzos son frecuentes en los Auxiliares de Reparto de *catering*, que deben mover bandejas, cajas, carros y contenedores que poseen un elevado peso. Se adoptan posturas incorrectas durante la colocación del pedido en el vehículo.
- Otros factores o causas de riesgo son las posturas inadecuadas en la moto, coger la moto si se cae al suelo, cargar con pedidos elevados.

Medidas preventivas

- Utilizar envases o recipientes con asas.
- No intentar nunca mover bandejas o contenedores pesados de una sola vez. Se debe pedir ayuda a un compañero o repartir el trabajo en varios trayectos.
- Utilizar ayudas mecánicas como carros, transpaletas, etc.
- Los objetos que se utilicen deben estar cerca del cuerpo, no estirar el cuerpo hacia delante para alcanzar el objeto.
- Siempre es mejor empujar una carga que tirar de ella.
- Respetar los límites de peso para hombres: 25 Kg. y mujeres: 15 Kg. (en condiciones ideales de manipulación y 8 horas de trabajo por jornada).

Medidas preventivas

- Levantar el peso adecuadamente, según indica el RD. 488/1997 de manipulación de cargas:
 - Comprobar objeto: peso, agarres, etc.
 - Comprobar recorrido.
 - Coger el objeto en dirección al movimiento y recorrido a realizar.
 - Separar los pies a la anchura de los hombros.
 - Flexionar las rodillas, nunca la cintura: el peso se levanta con las piernas, no con las lumbares.
 - La carga ha de permanecer lo más cerca posible del cuerpo.
 - Nunca girar la cintura con un peso cargado.

3.10. Estrés laboral

Riesgo

- Trabajos que exigen una elevada concentración, rapidez de respuesta y un esfuerzo prolongado de atención, a los que la persona no puede adaptarse. Aparece la fatiga nerviosa y la posibilidad de trastornos emocionales y alteraciones psicosomáticas.

Causa del riesgo

- Una inadecuada organización del trabajo, excesivo control del encargado sobre los trabajadores, su ritmo acelerado, horarios irregulares, nocturnidad, inadecuada planificación de los recorridos del reparto, información confusa sobre los pedidos y su itinerario, poco tiempo para realizar los repartos imprevistos durante el reparto... producen fatiga física y mental, estrés e insatisfacción laboral en los Auxiliares de Reparto de comida a domicilio.
- Posibilidad de agresión física o atraco en el transcurso de su jornada.

Medidas preventivas

- Reforzar los turnos en horarios de especial afluencia de público para evitar la sobrecarga de trabajo: partidos de fútbol de alto interés, fines de semana, etc.
- Programar adecuadamente el trabajo, teniendo en cuenta la planificación de los turnos y un reparto equitativo de los días festivos o de libranza.
- Recibir las instrucciones precisas de los encargados estableciendo métodos de trabajo y control, informatizando sistemas de comunicación, utilización del navegador, de informatización para el seguimiento de los datos de reparto con ordenadores de bolsillo, etc.
- Realizar pausas para prevenir la fatiga.
- No alargar la jornada laboral y descansar lo suficiente entre cada jornada de trabajo.
- Desconectar y relajarse al salir del trabajo.
- Capacitar a los trabajadores para reconocer y controlar situaciones conflictivas que puedan dar lugar a una agresión.

3.11. Atraco o agresión física

Riesgo

- Trabajos cuyo servicio implica la entrega de mercancía a domicilio y de cobrar en metálico dicha entrega, exponiendo al trabajador a sufrir un atraco o agresión.

Causa del riesgo

- Posibilidad de agresiones físicas o atracos en el transcurso de su jornada al cobrar su servicio en dinero en efectivo y al tener la necesidad de llevar efectivo para los clientes que no dispongan del importe exacto.

Medidas preventivas

- Evitar tener que cobrar en efectivo el servicio, estableciendo la posibilidad de que dicho pago se efectúe de manera telemática en el propio establecimiento en el momento de hacer el pedido o en el momento de la entrega mediante tarjeta.
- Estar siempre localizado, estableciendo un control de las rutas realizadas.
- Disponer de teléfono móvil así como de los números a los que recurrir en caso de emergencia.
- Evitar realizar entregas en zonas conflictivas o ya conocida con una alta probabilidad de que ocurra un suceso indeseado.

4 PERSONAL DE OFICINA



Tareas desarrolladas en el puesto de **Jefe de administración**

- Dirección, control y seguimiento de las actividades contables y administrativas.
- Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo.
- Planificar y organizar los departamentos de contabilidad y gestión administrativa.
- Dirigir y supervisar los sistemas y procesos de trabajo de administración.
- Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.

4.1. Carga física

Riesgo

- La carga estática está determinada por las posturas a mantener durante las tareas a realizar, que generan una contracción muscular continua y mantenida en el tiempo llevando a la fatiga de los grupos musculares afectados.

Causa del riesgo

- Imposibilidad de alternancia de posturas.
- Insuficiente espacio de trabajo.
- Mobiliario inadecuado.
- Inadecuada ubicación de los equipos informáticos (pantallas, teclado, ratón,...).
- Silla inadecuada, sin atributos ergonómicos.

4.2. Riesgo de fatiga visual

Riesgo

- La fatiga visual es una modificación funcional, de carácter reversible, debida a un esfuerzo excesivo del aparato visual.

Causa del riesgo

- Distancia inadecuada de los tres puntos de visión permanente: pantalla-teclado-documento, cuando se estén pasando datos manualmente desde papel a formato electrónico. La distancia entre estos tres puntos debe ser la misma con el objetivo de evitar la acomodación continua del ojo.
- Discordancia entre la iluminación del documento y de la pantalla, cuando se estén pasando datos del documento a un documento electrónico.
- Deficiencias de los caracteres: borrosidad, tamaño inadecuado, contraste inadecuado.
- Existencia de reflejos y deslumbramientos por la colocación del ordenador y las luminarias. La iluminación deficiente.
- Periodos elevados y continuos frente al ordenador.

4.3. Riesgos de carácter psicosocial

Riesgo

- Los factores psicosociales en el trabajo abarcan aspectos diversos pues representan el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador. Algunos de éstos se refieren al trabajador individualmente, mientras que otros están ligados a aspectos como el medio ambiente de trabajo, aspectos organizativos y la calidad de las relaciones humanas en la empresa.

Causa del riesgo

- Ritmo de trabajo elevado. Falta de concentración por continuas interrupciones.
- Atención al cliente y constante negociación con proveedores (reclamaciones, gestiones, etc.).
- Posibles conflictos y diferencias con el cliente o con compañeros a la hora de dar órdenes o instrucciones.
- Complejidad y variabilidad de las tareas.
- Horarios irregulares.
- Sistemas informáticos deficientes, obsoletos, o falta de conocimientos sobre ellos.

5 PERSONAL DE ALMACÉN

Almacenamiento en el sector de la Restauración

Afecta a diferentes mercancías



Producto perecedero
Producto envasado, bebidas
Menaje,...

Que se disponen en diferentes categorías de espacios



Gran almacén
Almacén pequeño
Espacio vinculado al puesto de trabajo
Cámara frigorífica

En el que intervienen diferentes variables



Gestión

Espacios y estructuras

Equipos de trabajo y protección

Operaciones



De las que se derivan diferentes



Riesgos laborales

Para los que se diseñan las oportunas



Medidas Preventivas

Riesgos específicos en el almacenamiento

- En restauración y hostelería se almacenan materias primas y utensilios que requieren almacenamientos principales y localizados en puestos de trabajo, y de los que se derivan una serie de riesgos que clasificamos en dos apartados:
- **Riesgos de seguridad**
 - Caída de objetos sobre personas por manipulación.
 - Caída de objetos sobre personas por desplome.
 - Caídas humanas.
 - Golpes contra objetos inmóviles.
 - Golpes y cortes por objetos o herramientas.
 - Pisadas sobre objetos.
 - Atrapamiento entre objetos.
 - Atropellos y golpes contra estanterías, transpaletas y carretillas elevadoras.
- **Riesgos ergonómicos**
 - Sobreesfuerzos en la manipulación manual y mecanizada de cargas.

Medidas preventivas en el almacenamiento

- Un correcto almacenamiento de las diferentes materias primas y utensilios evitará desprendimientos, vuelcos de estanterías y caídas de objetos que conlleven daños y pérdidas de material y, lo que es más importante, la integridad del trabajador que las manipula.
- Dependiendo del contexto o la variable de la producción con la que se relacionen, podemos clasificar los riesgos en cuatro apartados y aplicar medidas preventivas para cada caso.
 - 2.1. Espacios y estructuras
 - 2.2. Equipos de trabajo
 - Escaleras
 - Equipos de protección individual
 - Carretillas de mano, carretillas elevadoras y transpaletas
 - 2.3. Operaciones en la manipulación de cargas
 - 2.4. Gestión del trabajo

Fin de la segunda parte

Muchas gracias por su atención