

Buenas prácticas para la prevención de riesgos laborales en hostelería





El empresario debe:

- Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos.
- Desarrollar una acción permanente de seguimiento de la actividad preventiva.
- Adoptar cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y salud de los trabajadores.

El trabajador debe:

- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que no entrañen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Velar por su seguridad y salud en el trabajo.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- Usar adecuadamente máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, etc.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en los medios relacionados con su actividad o en lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.

I. SEGURIDAD LABORAL

I.1 Riesgo de caídas en el mismo plano

Factores de riesgo:

- Suelos sucios o resbaladizos.
- Obstáculos en los lugares de paso y en los accesos.
- Falta de iluminación.
- Suelos irregulares o con hendiduras.

Recomendaciones:

- Caminar despacio y sin correr.
- Usar calzado antideslizante.
- Limpiar y librar de obstáculos las zonas de circulación de trabajadores y clientes (pasillos, corredores, salas y escaleras).
- Limpiar los derrames de aceites y grasas en general con productos desengrasantes.
- Mantener la visión al transportar cargas.

I.2 Riesgo de caídas en altura

Factores de riesgo:

- Escaleras.
- Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- Almacenamientos elevados.
- Oquedades en el piso.
- Distintos niveles en las salas de trabajo.

Recomendaciones

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Recoger los obstáculos o elementos que entorpezcan el ascenso o descenso.
- Acceder a zonas altas con el utensilio adecuado (escaleras de mano...).
- Apoyarse en el pasamanos al subir por las escaleras.
- No trabajar en las proximidades de los desniveles.
- Caminar despacio y sin correr y llevar calzado antideslizante.

I. SEGURIDAD LABORAL

I.3 Riesgo de cortes o amputaciones con útiles de trabajo

Factores de riesgo:

- Picadoras y batidoras.
- Máquinas de alimentación manuales.
- Utensilios de corte (cuchillos, machetes, cortadores, etc.).
- Lavavajillas y utensilios de corte en mal estado.
- Latas, envases en general, vidrio con bordes cortantes, etc.



I. SEGURIDAD LABORAL

Recomendaciones:

- Mantener los cuchillos limpios y bien afilados.
- Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea.
- Cortar utilizando superficies destinadas para ello y antideslizantes, como tablas de corte.
- Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación. Por ejemplo, guante de malla para cortar con cuchillos carniceros y con máquina cortadora.
- Transportar y guardar los cuchillos enfundados, ordenándolos después de su uso.
- Utilizar las máquinas de corte siguiendo las instrucciones del fabricante y sólo para realizar aquellos trabajos para los que han sido diseñadas.
- Trabajar con la parte cortante de la maquinaria protegida con los resguardos correspondientes.
- Emplear este tipo de utensilios y/o máquinas sólo las personas designadas para ello, que habrán de ser informadas previamente de sus peligros y de su manejo y limpieza.



I. SEGURIDAD LABORAL

I.4 Riesgo de contacto térmico y quemaduras

Factores de riesgo:

- Recipientes de cocina.
- Freidoras.
- Hornos.
- Fogones.
- Vajilla de hornos.
- Fuegos.
- Vapores.



I. SEGURIDAD LABORAL

Recomendaciones:

- No llenar del todo los recipientes.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.
- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Efectuar el cambio de aceite en frío.
- Utilizar el material adecuado para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso con ellos.
- Limpiar las grasas en las inmediaciones de las freidoras.
- Limpiar los hornos, en especial las juntas de cierre, de acuerdo con las instrucciones de mantenimiento.
- Calentar comida en el horno usando únicamente vajilla destinada a este electrodoméstico.
- Hacer uso de equipos de protección individual (manoplas, delantales, pantallas...).
- Llevar ropa de trabajo apropiada (suelas antideslizantes, mandiles, gorros...)



I. SEGURIDAD LABORAL

I.5 Riesgo de contacto eléctrico

Factores de riesgo:

- Cables, conductores y cajas de distribución.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumbrado eléctrico.
- Utilización de equipos eléctricos y manipulación de instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados o con ropa húmeda.
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales.
- Conductores dañados (por ejemplo, recodos, hilos de cobre al descubierto, etc.).
- Cajas de instrumentos dañadas.

Recomendaciones:

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- No tirar del cable de utilización para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar el uso de ladrones.
- No limpiar filtros, cuchillas, etc., ni hacer cambios en estos elementos sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- No utilizar aparatos en mal estado, ni los que han sufrido un golpe fuerte o han sido afectados por la humedad.
- Desconectar los aparatos eléctricos al término de su utilización o en pausas de trabajo.

I. SEGURIDAD LABORAL

I.6 Riesgo de incendio

Factores de riesgo:

- Uso de sólidos inflamables (como papel, cajas, trapos...) y de líquidos inflamables (disolventes, alcoholes...).
- Presencia de focos de ignición: cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, llamas abiertas, etc.
- Ambiente con mezcla de aire y gases inflamables (gas natural, butano, propano).
- Instalaciones de gas.



I. SEGURIDAD LABORAL

Recomendaciones:

- Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo diario; el resto deberá estar en el almacén.
- Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Utilizar recipientes herméticos cerrados, tanto para el almacenamiento como para el transporte y depósito de residuos.
- Retirar cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.
- Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo.
- Alejar de las zonas de incendio fuentes de calor.
- Comprobar la hermeticidad de los conductores de gas.
- Seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.
- No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca ya que pueden desprender calor suficiente para generar un incendio.
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- Comprobar al finalizar la jornada que todos los aparatos eléctricos quedan desconectados de la red.



I. SEGURIDAD LABORAL

I.7 Riesgos relacionados con almacenamiento

Factores de riesgo:

- Mala ubicación y organización de los almacenes y puestos de trabajo.

Recomendaciones:

- Almacenar debidamente las mercancías en sentido vertical sobre el nivel del suelo, de manera que no se descompensen.
- No dejar que los objetos sobresalgan de los montones o de los cajones donde se encuentran.
- No subir a los bastidores para llegar a las repisas superiores; utilizar siempre escaleras.
- No apoyar los montones pesados en paredes estructurales.
- No deshacer los montones arrojando cosas desde arriba o tirando desde abajo.
- No superar la carga de seguridad de bastidores, repisas o suelos.
- Calzar los objetos que puedan rodar, como los cilindros, y mantener los artículos pesados cerca del nivel del suelo.
- Evitar el apoyo de materiales en el piso, utilizando bastidores con diferentes niveles, tarimas de madera, barras de apoyo y/o contenedores.
- Proteger el material de la humedad y del calor.
- Retirar de la zona de trabajo todo lo que esté en desuso y no se necesite.

II. ERGONOMÍA

II.1 Riesgo ergonómico por la postura en el trabajo

Factores de riesgo:

- Postura de pie.

Recomendaciones

- Alternar la posición de pie con la de sentado o con otras posiciones que impliquen un cierto movimiento.
- Evitar adoptar posturas forzadas e incómodas manteniendo al alcance la mayoría de los utensilios que se tengan que usar.

II.2. Riesgo ergonómico en la manipulación manual de cargas

Factores de riesgo:

- Alzado y transporte de cargas.
- Movimiento de cargas con los brazos en alto.
- Trabajos en espacios estrechos.
- Realización de movimientos repetitivos.

Recomendaciones

- Apoyar los pies firmemente y separarlos a una distancia aproximada de 50 centímetros el uno del otro.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Cargar o transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida, manteniendo la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- Distribuir la carga entre las dos manos, en la medida de lo posible.
- Cambiar de postura y hacer descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (carros, carretillas...).
- Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Colocar los materiales y demás medios de trabajo al alcance de la mano.

III. MEDIO AMBIENTE

Factores de riesgo:

- Detergentes.
- Sustancias cáusticas y corrosivas (lejía, amoníaco, agua fuerte, etc.).
- Fluidos frigoríficos.
- Aerosoles.
- Vapores ácidos o alcalinos (cloro procedente de la lejía, amoníaco, etc.).

Recomendaciones:

- Utilizar sustancias con las mismas propiedades pero menos peligrosas.
- Seguir el modo de uso especificado en las fichas de seguridad de los productos.
- Mantener las etiquetas en buen estado de conservación.
- No realizar mezclas de productos que no estén indicadas por el fabricante.
- Utilizar los productos en sus envases originales; no trasvasar.
- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, guantes...
- Lavar y secar las manos antes de

colocarse los guantes.

- Utilizar detergentes para las manos que permitan su uso continuado.
- Almacenar los productos en lugares apropiados y alejados de los alimentos.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Efectuar el grueso de la limpieza tras acabar el trabajo en la cocina.
- No mezclar durante la limpieza productos incompatibles que supongan el desprendimiento de gases nocivos (lejía con amoníaco, por ejemplo).
- Utilizar protección individual (guantes, pantallas...) conforme a la ficha de datos de seguridad.
- No perforar ni acercar a fuentes de calor o llamas los aerosoles.
- No utilizar objetos cortantes en la descongelación de frigoríficos.
- Tener buena ventilación natural de los locales.
- Evitar la respiración de vapores orgánicos nocivos en el trabajo.
- Hacer la limpieza en locales bien ventilados.

IV. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Factores de riesgo:

- Utilizar ropa de calle en el centro de trabajo.
- No lavar las manos después de ir al servicio.
- Permitir fumar, comer y mascar chicle en el lugar de trabajo.
- No tapar las heridas si se ha producido un corte.
- No limpiar y desinfectar los utensilios después de manipular alimentos.
- No limpiar y desinfectar los utensilios después de manejarlos.
- Mantener los alimentos a temperaturas entre 10 y 60 °C.
- Cocinar los alimentos a temperatura insuficiente.
- Mantener la temperatura de refrigeración por encima de 4 °C y las de congelación por encima de -18 °C.
- Descongelar a temperatura ambiente.
- Almacenar conjuntamente alimentos de distintas clases y tipos.
- No retirar la basura diariamente.
- Romper la cadena de frío en transporte y almacenamiento.



IV. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Recomendaciones:

- Llevar ropa limpia y de uso exclusivo.
- Lavar las manos al comenzar el trabajo, cada vez que se produzca una interrupción, después de manipular alimentos, tras utilizar el pañuelo para toser, estornudar o sonarse y después de ir al servicio. Hacerlo con jabón, agua caliente y cepillo de uñas, aclarando y secando bien las manos, preferentemente con toallas de papel.
- No fumar, comer o mascar chicle en el centro de trabajo.
- Tapar las heridas.
- Comunicar a la dirección cualquier enfermedad del trabajador que conlleve riesgos higiénicos.
- Evitar las contaminaciones cruzadas.
- Evitar mantener los alimentos a temperaturas entre 10 °C y 60 °C.
- Cocinar los alimentos a temperatura suficiente (70 °C interior producto).
- Mantener la temperatura de refrigeración por debajo de 4 °C y las de congelación por debajo de -18 °C.
- Realizar la descongelación en la cámara de refrigeración.
- Utilizar agua potable para cocinar, en la preparación de hielo, para la limpieza, etc.
- Almacenar los alimentos ordenadamente y protegidos de condiciones externas; no se deben poner en el suelo o en contacto con las paredes.
- Recoger la basura en recipientes de materiales fáciles de limpiar e impermeables, con tapa de cierre hermético de manera automática.
- Limpiar y desinfectar diariamente suelos, utensilios, cubos de basura, superficies de trabajo...
- Efectuar el transporte en recipientes adecuados y en vehículos cerrados; los alimentos que requieran frío se deben transportar en vehículos limpios, con superficies lisas y que sean isotermos o frigorífico.

Es obligatorio seguir todas las normas de seguridad

CORTES



AL CORTAR UTILIZA CUCHILLOS LIMPIOS Y BIEN AFILADOS, SUPERFICIES ANTIDESLIZANTES Y GUANTE DE MALLA SI UTILIZAS LA MÁQUINA CORTADORA

CAÍDAS



MANTÉN EL SUELO LIMPIO Y SECO. LAS CÁMARAS FRIGORÍFICAS ORDENADAS EVITARÁN QUE TENGAS RESBALONES Y CAÍDAS

QUEMADURAS



UTILIZA LOS UTENSILIOS ADECUADOS Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL SIEMPRE QUE SEA NECESARIO

CARGAS



AL COGER PESO, PEGA LA CARGA AL CUERPO LO MÁXIMO POSIBLE Y MANTÉN LA ESPALDA RECTA Y LAS RODILLAS FLEXIONADAS.