

**LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO
JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, OSTALARITZARAKO:
TABERNA ETA JATETXEETARAKO**



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Eskualde Garandua
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laboral



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

**UPTA
EUSKADI**

LANEKO ARRISKUAK PREBENITZEKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA, OSTALARITZARAKO: TABERNA ETA JATETXEETARAKO



OSALAN ZERBITZU OROKORRAK

Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)
48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Tel.: 94.403.21.90
Faxa: 94.403.21.00
E-posta: osalansc@ej-gv.es

ARABAKO LURRALDE ZENTROA

Jose Atxotegi, 1 (Helbide berria)
01009 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945.01.68.00
Faxa: 945.01.68.01
E-posta: osalancatga@ej-gv.es

GIPUZKOAKO LURRALDE ZENTROA

Maldatxo bidea z/g
20012 Donostia
Tel.: 943.02.32.62
Faxa: 943.02.32.51
E-posta: osalancatdo@ej-gv.es

BIZKAIAKO LURRALDE ZENTROA

Dinamita bidea, z/g (Basatxu mendia)
48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)
Tel.: 94.403.21.79
Faxa: 94.403.21.07
E-posta: osalancatba@ej-gv.es



UPTA - BILBO

Colón de Larreategui kalea, 46 bis - 2º
Posta Kodea: 48011
Tel.: 94.425.55.97
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - GASTEIZ

San Antonio etorbidea, 45 behekoa
Posta Kodea: 01005
Tel.: 945.15.04.38
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

UPTA - DONOSTIA

Catalina de Erauso kalea, 7 eta 9
Posta Kodea: 20010
Tel.: 943.44.58.74
E-posta: upta@uptaeuskadi.com

EGILEAK:

Susana Teomiro Salgado.

Osalaneko prebentzio-teknikaria, Bizkaian.

Mónica de la Rica Aspiunza.

Osalaneko prebentzio-teknikaria, Bizkaian.

KOORDINATZAILEA:

Francisco Javier Inda Ortiz de Zárate.

OSALANeko zuzendariorde teknikoa (Laneko Segurtasunerako eta Osasunerako Euskal Erakundea).

Argitaraldia: 2016eko urtarrila

Ale kopurua: 4.000 ale

© OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.
Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)

Internet: www.osalan.euskadi.eus

Argitaratzailea: OSALAN. Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.
Dinamita bidea, z/g, 48903 Gurutzeta-Barakaldo (Bizkaia)

Fotokonposaketa: Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.

Inprimaketa: Esda Fotocomposición y Fotomecánica, S.L.

L.G.: BI-121/2016

Aurkibidea

Aurkezpena	7
Sarrera.....	9
1. Lantokietako baldintzekin lotutako arriskuak.....	11
2. Ingurumen-baldintzekin lotutako arriskuak.....	21
3. Arrisku ekonomikoak.....	25
4. Jakiak maneiatzearekin lotutako arriskuak.....	31
5. Garbiketa-produktuak erabiltzearekin lotutako arriskuak.....	35
6. Arrisku psikosozialak.....	39
Kontsultatutako argitalpenak.....	45



Aurkezpena

Ostalaritza bezalako sektore anitz batean, laneko segurtasuna eta osasunaren alorreko gaiei erantzun egokia emateko beharrak bultzatuta sortu da gida hau, bertako segurtasun eta osasun mailak hobetzeko helburuarekin.

Gida eta gomendio eskuliburuen bitartez laneko arriskuen prebentzioaren inguruko ezagutza sortzea eta zabaltzea Osalanek aurrera eramaten duen lan ildoetako bat da, xedea, ekintza prebentiboaren kalitatea hobetzea delarik.

Osalan-Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea erakunde autonomiaduna da eta bere egitekoak, Euskal Autonomia Erkidegoaren botete publikoek ezartzen dituzten segurtasun, higiene, ingurumen eta laneko osasunaren inguruko politikak kudeatzea da, lan-inguruneari datxekion arriskuak hasiera-hasieratik ezabatzeko edo murrizteko joera dutenak.

Jardun hau aurrera eramateko funtsezkoa da kolaborazio sare zabala izatea erakunde honi helburu hau aurrera eramatea ahalbidetuko diona. Kasu honetan, UPTA Euskadi langile autonomoen elkargoarekin batera ari gara lanean. Erkidegoko sektore arteko elkargo profesionala izanik, sektorearen errealitatea zein den ezagutzen laguntzen digu eta baita prebentzio alorrean dituzten beharrazanei modu egokian erantzutea ere. Esku artean duzun gida hau elkarlan horren emaitza da.

Osalan osatzen dugun pertsonak laneko arriskuen prebentzioarekin eta lan baldintzen hobekuntzarekin hitz emanda gaude. Pertsonen ongi izateak bizitza lan giro osasuntsuan garatzea eskatzen baitu. Zeregin horrek denok behar gaitu.

Izaskun Urien
OSALANeko zuzendari nagusia



Sarrera

2015eko azaroaren 8an hogeit hamar urte bete dira **Lan Arriskuen Prebentzioari buruzko Legea** onartu zenetik.

Euskadiko Profesionalen eta Langile Autonomoen Batasuna (UPTA) osatzen dugunok egun hura ospatu nahi dugu, eta, aldi berean, sakondu nahi dugu ahalik eta lan-istripu eta laneko gaixotasun gutxien egoteko hartu dugun konpromisoa, hain zuzen ere, helburu hori lortzeko, eragile sozialekin, langileekin eta enpresekin batera, kontzientziazioan, prestakuntzan eta informazioan lan egiteko dugun konpromisoa.

89/391/EB Europako zuzentarauaren transposizio gisa sortu zen, zeinak, halaber, Lanaren Nazioarteko Erakundearen 155 zenbakidun hitzarmenak ezarritako zuzentarauak jasotzen baitzituen.

Langileen segurtasuna eta osasuna ziurtatzea eta bermatzea helburua duelarik, zehazten ditu langileen erantzukizunak eta bereziki enpresarenak, eta, aldi berean, batera koordinatzen ditu prebentzioaren kudeaketaren parte diren hiru jarduera hauek: laneko arriskuak prebenitzeko plana, arriskuen ebaluazioa eta prebentzio-jardueraren planifikazioa.

Oraindik bide luzea ibiltzeke geratzen dela jakinda egin dira gida hauek. Edonola ere, legea onartzeak mentalitate-aldaketa ekarri zuen edozein lan-jarduerari datxekzion arriskuei aurre egiteko orduan, laneko segurtasunaren eta laneko osasunaren kontzeptuak sartu baitzituen jarduera horien eguneroko bilakaeran.

Koldo Mendez

Euskadiko UPTAko idazkari nagusia



01

LANTOKIETAKO BALDINTZEKIN LOTUTAKO ARRISKUAK



1.1. Erorketak sestran

Arrisku-faktoreak:

- > Zikin edo irristakor dauden zoruak.
- > Egoera txarrean dauden zoruak.
- > Pasabideetan oztopoak egotea.
- > Argiztapen-falta.



Ostalaritzan, maizen gertatzen den istripuetariko bat da langileak lurrera erortzea, lurzorua ez dagoelako behar bezala, baizik eta baldosak apurtuta, moketak desitsatsita, pitzatuta, zikin (jaki-hondar, koipe edo bestelako hondakinekin), edo bustita.

Gomendioak:

- > Lan-eremua oztoporik eta hondakinik gabe izan.
- > Hondakinak dagozkien ontzietan bota.
- > Aurrera begira eta poliki ibili.
- > Lehenbailehen konpondu egoera txarrean dauden lurzorua.
- > Lurzorua garbitu ondoren, ondo sikatu.
- > Ez isuri likidorik. Dena den, nahi gabe zerbait isuriz gero, lehenbailehen garbitu.
- > Garbitzen ari diren eremuetan, jarri kontuz ibiltzeko dioten kartelak, edo eremu horiek ondo mugatu.
- > Oinetako egokiak eta egoera onean daudenak erabili (oinari tinko eusten diotenak, ez labaintzeko zolak dituztenak, iragaizgaitzak...)

1.2. Erorketak sestra ezberdinean

Arrisku-faktoreak:

- > Eskailerak.
- > Goitegiak edo lan-eremu goratuak.
- > Biltegi goratuak.
- > Hutsuneak edo zuloak dituzten lurzorua.



Oso ohikoa da arrisku horiek egotea, altueran dauden objektuak hartzeko baliabide egokiak ez erabiltzeagatik.

Gomendioak:

- > Ez igo inoiz kutxen, aulki edo beste elementu ezegonkor batzuen gainean.
- > Ez igo apalategietan.
- > Altueran dauden eremuetara heltzeko, lan-ekipo egokia erabili (esku-eskailerak, eskailera finkoak, lan egiteko plataformak...)
- > Esku-eskailerak erabili aurretik, egiaztatu egoera onean daudela eta ez labaintzeko zapatak dituztela.
- > Eskailerak jartzerakoan, ziurtatu egonkor
- daudela eta ezin direla irristatu. Artazi-eskailerekin topeak izan behar dituzte, ez daitezen nahi gabe zabaldu.
- > Ez jarri eskailera bat-batean ireki daitezkeen ateen parean, gainean dagoen langilea eror zitezkeen-eta.
- > Eskailera finkoetan, ez ibili presaka. Jaistean, maila guztiak erabili, eta barandak edo eskudelak baliatu, halakorik egonez gero.
- > Eskailerak sotoetara edo bodegetara jaisteko
- direnean, ziurtatu argiztapen egokia eta nahikoa dagoela.
- > Ez lan egin desnibeletatik gertu.
- > Hutsuneak eta zuloak estali, babestu edo seinaleztatu, haietatik behera erortzeko arriskua egonez gero.

1.3. Ebakidurak eta ziztadak

Arrisku-faktoreak:

- › Esku-tresnak: aiztoak, kakoak, krokak, aihotzak, artaziak...
- Makina laguntzaileak: hestebeteak ebakitzekoak, pikatzekoak, irabiagailuak, zerrak...
- Kontserba-latak, ontziak, ertz zorrotzak dituzten beirak, eta abar.
- Egoera txarrean dauden ebaketa tresnak.



Sektorean dagoen arriskurik handienetariko bat da; langileek ebakiak egin baititzakete, tresna zorrotzak erabiltzerakoan eta objektu hauskorrak apurtzen diren kasuetan.

Gomendioak:

- › Kendu egoera txarrean dagoen baxera.
- › Ebaketa-lanak ondo argiztatutako lekuetan egin.
- › Ondo zorrotzuak eduki ebakitzeko esku-tresnak. Horrez gain, ez labaintzeko heldulekuak eduki behar dituzte, eta babesgarriak muturretan.
- › Lan bakoitzari dagozkion aiztoak erabili.
- › Lan-ekipoak dagozkien lanetarako baino ez erabili.
- › Egiaztatu erabili behar diren makinek babesteko baliabideak dituztela (gidak, bultzatzaileak, babeslekuak, eta abar).
- › Beti deskonektatu makina, garbitu behar denean edo matxuratzen denean.
- › Langileei informazioa eta prestakuntza eman behar zaie gai hauei buruz: lan-ekipoak egoera onean edukitzea, norbera babesteko ekipamenduak ondo aukeratzea eta erabiltzea.
- › Lan bakoitzerako, norbera babesteko ekipamendu egokiak erabili (eskularruak eta metalezko sarek egindako mantalak, okela-zatiak ebakitzeko edo arraina ebaki eta garbitzeko segurtasun-betaurrekoak, eta abar...)

1.4. Kolpeak edo talkak

Arrisku-faktoreak:

- › Leku txikiak.
- › Ordena- eta garbiketa-falta.
- › Ikusgaitasun-falta.
- › Ertz zorrotzak dituzten eremuak.



Batez ere, lan-eremuak txukundu gabe egoteagatik sortzen dira arrisku horiek.

Kolpeak edo talkak pertsonen artean gerta daitezke, edo ateen kontra, edo zona ez egokietan kokatutako materialen kontra.

Gomendioak:

- › Lantokia ordenatuta eta garbi eduki.
- › Pasabideak libre eduki, oztoporik gabe.
- › Argiztapen egokia bermatu.
- › Bi aldetarantz irekitzen diren ateen parte gardenak izan behar dituzte, sartu behar dugun aldean zer dagoen ikusi ahal izateko.
- › Kristalezko ateean, seinaleak jarri, begien parean, jendeak ikus ditzan.
- › Ez ibili presaka.
- › Armairuak eta tiraderak ondo itxita eduki, ez erdi irekita.
- › Itxi elektrotresnetako atea (labekoak, ontzi-garbigailukoak....)
- › Babestu makinetako, altzarietako eta materialetako ertz zorrotzak.

1.5. Objektuak gainera erortzea

Arrisku-faktoreak:

- › Gaizki pilatutako objektuak.
- › Hormari gaizki heldutako apalategiak.
- › Gaizki biltegitratutako objektuak.



Maneiatzen ari diren objektuak eror daitezke langilearen gainera, edo nonbaitetik eraitsi.

Gomendioak:

- › Armairua edo apalategia lurzorura edo hormara tinkatu, edo haien artean. Horrela, egonkorrago egongo dira, eta ez dira kulunkatu edo eroriko.
- › Behar bezala biltegitratu materialak eta tresnak.
- › Ez jarri baimendutako baino zama gehiago apalategietan, mentsuletan....
- › Zama pisuenak eta handienak apalategietako beheko partean jarri.
- › Ziurtatu objektuak ez direla apalategietatik irtenda geratzen.
- › Ez pilatu kutxa gehiegi.
- › Gauzak txukun izan (ordenatuta eta garbi).

1.6. Kontaktu termikoa eta erredurak

Arrisku-faktoreak:

- › Garra edo azalera beroak.
- › Tenperatura handietan dauden koipez edo beste likido batzuez edo lurrinez zipriztintzea.
- › Beroegi edo hotzegi dagoen objekturen bat ukitzea.
- › Labeak, sutegiak, frijigailuak,...



Ostalaritzan, lapikoen azalera beroek, lapikoen edukiek edo bero-iturriek erredura larriak eragiten dizkiete langileei.

Gomendioak:

- › Ontzi beroak haietarako propio prestatutako zonetan utzi.
- › Tresna egokiak erabili, objektu beroak leku batetik bestera eramateko.
- › Ez bete goraino likido beroak daramatzaten ontziak, ez dezaten gainezka egin.
- › Jakiak poliki-poliki sartu egosteko ontzietan edo frijitzeko olioan, eta ez utzi erortzen.
- › Ontzietako heldulekuak sutegetako barne aldera begira jarri.
- › Hotz dagoenean aldatu olioak.
- › Ez bota inoiz urik zartagin baten gainean, bero edo garretan dagoenean.
- › Eskularru termikoak erabili, labeko atea irekitzeko edo bero dauden ontziak mugitzeko.
- › Termikoki babesteko amantala erabili, ez zipriztintzeko.

1.7. Sutea

Arrisku-faktoreak:

- › Garbiketa-falta: koipe edo olio-hondakinak.
- › Akatsak dituzten instalazio elektrikoak.
- › Ikuskatu gabeko gas-instalazioa.



Ostalaritza-sektoreko lokalek material erregai asko dute: oihalak, likido sukoiak, koipeak, gasak... Erregai horiek aktibazio-energia edo bero-iturri bat ukituz gero (tximista, garra...), ondorio handi-
etako sute larriak piztu daitezke.

Gomendioak:

- | | | |
|--|--|---|
| › Aldizka garbitu ke-
erauzgailuak. | › Garbitzeko produktu
sukoiak haietarako
propio jarritako
armairuetan jarri, itxita
eta aireztatuta. | jarduerei buruzko
informazioa eta
prestakuntza jaso (SOS
DEIAK 112). |
| › Sutegetatik urruti izan
sukaldeko trapuak;
koipez edo olio
zikindutako trapuak
berez piztu daitezke-
eta. | › Ez gorde eta ez jarri
koadro elektrikoetatik
gertu material sukoa. | |
| › Aire-korronteak ekidin;
tximistak erakar
ditzakete-eta. | › Aldizka berrikusi
gas-eta elektrizitate-
instalazioak, eta abar... | |
| › Ez erabili urik, olioak
eragindako sua
itzaltzeko. | › Sua itzaltzeko
baliabide egokiak izan,
espezifikoko kasu
bakoitzerako. | |
| › Ez gainzamatatu
entxufeak. | › Suteen aurrean egin
beharreko oinarrizko | |

1.8. Kontaktu elektrikoa

Arrisku-faktoreak:

- > Likidoak koadro elektrikoetatik gertu egotea.
- > Lotura desagokiak.
- > Entxufeak apurtuta edo harraskatik gertu egotea.
- > Kable hondatuak.



Askotan, sukaldeko lanak egiterakoan, eskuak, oinak edo arropa heze izanda erabiltzen dira argindarrez funtzionatzen duten lan-ekipoak, eta jokabide hori arriskutsua da.

Gomendioak:

- > Kableak eta konexioak lan-esparruetatik eta pasabidetatik urruti jarri.
- > Egiaztatu nola dauden kableak, entxufeak eta elektrotresnak.
- > Ez erabili egoera txarrean dauden aparatuak edo kolperen bat dutenak, aditu batek berrikusi arte.
- > Isolamendu elektriko bikoitza duten aparatuak erabili.
- > Ez konektatu zuzenean kableak, hau da, larakorik gabe.
- > Erabiltzen diren elikatze-kableak ondo isolatuta eta hondatu gabe egon behar dute.
- > Ez entxufatu korronte-hartune berean aparatu asko, instalazio elektrikoa gainzamatuta daiteke-eta.
- > Ez erabili konexio askoko larakorik (lapurrak).
- > Ez bota likidorik korronte-hartune edo aparatu edo koadro elektrikoetatik gertu.
- > Ekipoak deskonektatu, garbitu aurretik edo haien osagarriren bat aldatu aurretik (hortzak, iragaziak...)
- > Aparatu elektrikoak deskonektatzeko, ez ibili kabletik tiraka.
- > Koiperik gabe eduki entxufeak eta entxufe-oinarriak (sukaldekoak, tabernakoak, jantokikoak, eta abar).



INGURUMEN-EGOERAREKIN LOTUTAKO ARRISKUAK



2.1. Estres termikoa

Arrisku-faktoreak:

- > Hotz-ganberak, sutegiak, labeak, plantxak...
- > Aireztapen-falta, aire girotua.
- > Arropa desegokia.
- > Lan-erritmo gogorrak.



Ostalaritzan, ohikoa da langileek behin eta berriro jasan behar izatea muturreko temperaturak (altuak edo baxuak), besteak beste, hotz-ganberetan sartu behar izaten dutelako, edo janaria bero-iturrietatik gertu prestatu behar izaten dutelako...

Laneko giroan bero/hotz kontraste hori egoteak, kasu askotan, konfort-falta eta errendimendu txikia ekartzen ditu, eta, kasu batzuetan, osasunerako arrisku batzuk (deshidratazioa, zirkulazio-alterazioak, lesioak hotzagatik, birikietako gaixotasunak, erreumatismoa...)

Estres termikoa sufritzeko arriskua langileen ezaugarri fisikoen baitan dago (gorpuzkera, adina, sexua, janzkera, aklimatazioa), bai eta egiten duten ahaleginaren baitan ere.

Gomendioak:

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> > Lanpostua behar bezala aireztatu. > Saihestu korronteak egotea. > Aterarazi jakiak berotzean sortutako lurrinak, erauzgailuen bidez. > Hotz-ganberak detekzio-sistema bat izan behar dute, hotza produzitzeko erabilitako gasen ihesaldien berri emateko. > Hotz-ganberetako ateen ixte-sistema berezi | <ul style="list-style-type: none"> bat izan behar dute, ateen barrutik ireki ahal izateko. > Hotz-ganberetako kanpoko aldean, argi-seinale bat egon behar du, barruan pertsonak daudela ohartarazteko. > Arautu hotz-ganberen barruan egon daitekeen gehieneko denbora. > Alkoholik gabeko likidoak edan, izerdiz galdutako likidoak errekuaratzeko. Edari alkoholodunak | <ul style="list-style-type: none"> edateak deshidratazioa areagotzen du-eta. > Lan-erritmoak egokitu, atsedenaldiak ezarri behar izanez gero. > Inguruneko tenperaturari dagokion arropa erabili: arina, transpiratzen uzten duena eta gorputz-tenperatura handitzen ez duena. > Berotzeko arropak erabili, hotz-ganberaren eta izotz-ganberaren barruan egoteko. |
|---|---|--|



03

ARRISKU ERGONOMIKOAK



3.1. Jarrera behartuak

Arrisku-faktoreak:

- > Leku-falta.
- > Garbiketa-lanak.
- > Lanaldi luzeetan zutik egon beharra.



Ostalaritzako langileek egiten duten lan ugarietan, beren lanaldia bitartean, jarrera desegokiak izaten dituzte, eta, denboraren poderioz, horrek zirkulazio-alterazio ugari eta lesio muskulueskeletikoak ekar ditzake. Funtsean, lanean ari garela, soina, besoak eta zangoak izaten ditugu jarrera behartuan.

Gomendioak:

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> > Lanpostuaren diseinu egokia egin behar da (malgutasuna, argiztapena, lanarekiko eta langilearekiko egokitzapena). > Lana planifikatu (langileak txandakatu, atsedenaldiak ezarri...) > Garatu beharreko lanari ondo egokitzen zaizkion tresnak erabili. > Gorputz-jarrera egokia izaten saiatu: bizkarra beti zuzen. > Ez egon denbora luzez postura berdinean. | <ul style="list-style-type: none"> > Lunbaretan molestia gutxiago izateko txandaka oin bat apurtxo bat gorago jarri, nonbait bermatuz (oin-aulkia batean, banku txiki batean, kaxoi batean, eta abar). > Ez egon luzaroan geldirik, eta hankak maiz tolestatu; mugimendu hori lagungarria baita zirkulazio-arazoak leuntzeko. > Ahal den guztietan, txandakatu zutik eta | <p>eserita egiten diren lanak zein eserita eta ibiliz egiten direnak.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Atsedenaldietan, gorputz-jarrera aldatu, giharrak luzatzeko mugimendu suabeak eginez. > Langileei prestakuntza eman behar zaie, lana egiteko hartu beharreko jarrera egokia har dezaten. |
|--|--|---|

3.2. Mugimendu errepikakorrak

Arrisku-faktoreak:

- > Jakiak txikitzea.
- > Baxerak garbitzea.
- > Bazkariak ematea.
- > Botilak irekitzea.
- > Basoak garbitzea.



Lanaldian behin eta berriz errepikatzen diren mugimenduek lesioak sortzen dituzte giharretan, nerbioetan, lotailuetan eta tendoietan.

Gomendioak:

- > Lana planifikatu
(lanpostuak txandakatu, atsedenaldiak ezarri...)
- > Lanaldian atsedenaldiak egin, gihar-nekea gainditu ahal izateko.
- > Lan jakin batzuetan indar gutxiago erabili, tresna zorrotzak ondo zorrozuta edukiz.
- > Lan errepikakorrenak automatizatu.

3.3. Zamak maneiatzeari

Arrisku-faktoreak:

- › Presio-eltzeak, gas-bonbonak, jaki-paketeak, okel-zatiak, zakarrontziak erabiltzea...
- › Jakiak biltegitratzea.
- › Erretilu pisudunegiak hemendik hara eramatea.



Zamak eskuz maneiatzeari arriskua ekar dezake gerrialdean. Ostalaritzan, lan hori egin beharrek istripu ugari eta mota askotakoak sortu ohi ditu.

Gomendioak:

- › Zamak oso handiak direnean, pertsona bakar batek ez ditu mugitu behar.
- › Lankideei laguntzeko eskatu beharko die.
- › Zamak mugitzeko baliabide laguntzaileak erabili (esaterako, orgak, zerbeza-kupelak eramateko...)
- › Zamari tinko eutsi, bi eskuekin.
- › Zama altxatzeko, hanketako giharrek erabili; bizkarra ez.
- › Zamari gorputzetik gertu eutsi, ibilbide guztian, eta pauso txikiak eman.
- › Ez jarri produktu pisudunik sorbalda gainean.
- › Errespetatu sexuaren eta adinaren arabera ezarritako gehieneko pisuak.
- › Ez biratu gerria, pisu bat gainean hartu behar dugunean. Halakoetan, oinak biratu behar dira.



04

JAKIAK MANIPULATZEAREKIN LOTUTAKO ARRISKUAK



4.1. Kutsagarri biologikoak

Arrisku-faktoreak:

- › Jaki gordinak manipulatzeari.
- › Jakiak behar baino tenperatura hotzagoan egotea.
- › Airearen girotzeko gailuak egotea.
- › Kaleko arropa lantokian erabiltzea.



Askotan, sukaldeko langileek, jaki gordinak manipulatzeko ari direnean, kutsagarri biologikoekin kutsatzeko arriskua izaten dute, jakiok jatorritik kutsatuta daudelako (bakteriak, onddoak...), edo egoera txarrean.

Gomendioak:

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> › Garbiketa eta desinfekzio-programa bat ezarri eta bete. › Hondakinak behar bezala deuseztatu. › Jakiak behar den tenperaturan prestatu. › Jakiak hozkailuan desizoztu. › Jakiak manipulatzeko ikastaroan emandako gomendioak bete. › Jakiak txukun biltegitatu, kanpoko baldintzetatik babestuz eta lurrean jarri gabe. | <ul style="list-style-type: none"> › Bermatu uneoro hozte-tenperatura 4°Ctik beherakoa dela, eta izozte-tenperatura, -18°Ctik beherakoa. › Higiene-arau egokiak bete: eskuak garbitu xaboi desinfektatzailearekin, jakiak manipulatu ondoren, doministikua egiteko edo mukiak kentzeko musuzapia erabili ondoren eta komunean ibili ondoren. › Zauri eta ebakidura guztiak estali. | <ul style="list-style-type: none"> › Instalazioak behar bezala aireztatu. › Arropa garbia eta lanerako soilik dena erabili. › Garbitu eta desinfektatu lurzorua, tresnak, zabor-ontziak, lanazalerak, eta abar... |
|--|---|--|



05

GARBIKETA-PRODUKTUAK ERABILTZEAREKIN LOTUTAKO ARRISKUAK



5.1. Kutsagarri kimikoak

Arrisku-faktoreak:

- › Produktu erreaktiboak nahastea.
- › Substantzien biltegitratze desegokia.
- › Lurrin toxikoen eraginpean egotea.



Garbiketa-lanak egiten ari diren bitartean, langileek erabiltzen dituzten produktuen osagai kimikoen arriskua daukate, besteak beste, substantzia kaustikoak, korrosiboak eta narritagarriak izan ditzaketelako.

Gomendioak:

- › Produktuak bero-iturrietatik urruti izan.
- › Lokalak aireztatu, garbitzen ari diren bitartean.
- › Produktuak ondo itxita eta ordenatuta gorde, leku lehor batean.
- › Garbiketa-produktuak erabiltzeko jarraibideak irakurri, eta ez erabili inoiz mota horretako produktu bat haren arriskuen eta ezaugarrien berri izan gabe.
- › Produktuak behar bezala etiketatuta egoteko exijitu.
- › Ez sartu likido korrosiborik edarien botiletan; sartuz gero, hanka-sartzeak gerta baitaitezke.
- › Horrelako likidoren bat ontzi batetik beste batera aldatu behar izanez gero, kontu handiz egin aldaketa, poliki-poliki, eta ura dagoen lekuren batean; zipriztinduz gero, zipriztindutako gorputz-atala urez garbitu behar da-eta.
- › Ez nahastu garbiketa-produktuak.
- › Gomazko eskularruak erabili.
- › Produktu mota horiek manipulatu ondoren, eskuak garbitu.
- › Nahi gabe horrelako produkturen bat edanez gero, istripua izan duen langileak ahalik eta ur gehien edan behar du, produktua diluitu dadin. Dena den, ez zaio pertsona horri oka eginarazi behar (hori eginez gero, balitekeelako digestio-bideak berriz kalterik hartzea).
- › Istripua gertatuz gero, Toxikologia Informazioaren Medikuz Zerbitzuaren telefonora deitu behar da (etiketan ageri da).



06

ARRISKU PSIKOSOZIALAK



6.1. Estresa

Arrisku-faktoreak:

- › Lanaldi luzeak, txanda luzatuak, ez ohiko ordutegiak.
- › Lan-erritmo gogorrak.
- › Langile gutxiegi.
- › Lan- eta familia-bizitza bateragarriak egiteko zailtasunak.



Inguruaren presioak langileak egokitzeke duen gaitasuna gaitzen duenean agertzen dira estresaren ondorio txarrak: umore txarra, suminkortasuna, larritasuna, antsietatea, bai eta gaixotasun psikosomatikoak ere, bihotzekoak, hipertentsioa, takikardia, ultzera gastrointestinala, bizkarreko minak...

Gomendioak:

- › Detektatu estresaren egoerak eta sintomak: arazo gastrikoak edo digestio-arazoak, alkohol gehiago edatea, gehiegi jatea, memoria-galtzea, mingostasuna...
- › Lanaldi luzeak gutxitu.
- › Laguntza eskatu, lan gehiegi dagoenean.
- › Langile gehiago jarri, bezero gehien agertzen diren ordutegietako txandetan.
- › Lanaldian atsedenaldiak egin.
- › Positiboki sentitu eta pentsatu.
- › Osasuntsu jan, hau da: jatordu guztiak egin, eta frutak eta barazkiak sartu dietan.
- › 7-8 orduz lo egin.
- › Kirola erregulartasunez egin.

6.2. Burnout edo Neke Profesionalaren Sindromea

Arrisku-faktoreak:

- › Bezero zailekin edo arazo ugari dakartenekin tratatu behar izatea.
- › Lankideen arteko lankidetza-falta.
- › Lan gehiegi eta eskaera emozionalak izatea, bezeroarekiko interakzioan.



Burnout sindromea da laneko eta organizazioko estres kronikoari ematen zaion erantzun bat, akidura emozionalean eta nekean amaitzen dena, eta laneko eginbeharrak egiteko inolako motibaziorik izan gabe.

Gomendioak:

- › Ikasi bereizten zein diren estresatuta zaudela erakusten dituzten seinaleak: arazo gastrikoak edo digestio-arazoak, alkohol gehiago edatea, gehiegi jatea, memoria-galtzea, mingostasuna...
- › Bilatu estresa kontrolatzeko modu osasungarriak.
- › Lan-zama langilearen gaitasunei egokitu (fisikoa eta mentala).
- › Buruaren eta langileen arteko eta langileen beraien arteko laguntza bultzatu.
- › Trebatu bezeroekiko harremanetan sortzen diren antsietatea eta estresa maneiatzen.
- › Trebatu erabilitzailearekiko distantzia emozionala gordetzen, hau da, gehiegi inplikatzearen eta axolagabekeriaren arteko orekari eusten.

6.3. Biolentzia/Lapurreta

Arrisku-faktoreak:

- > Langile gutxiegi egotea.
- > Produktibitatea handitzeko presioa.
- > Publikoarekin lan egitea (kontsumitzaileak, bezero gatazkatsuak...)
- > Bezeroekin dirua erregularatasunez trukatzea dakarten lanak.
- > Gauzez lan egin behar izatea, ordu txikiak arte...



Zer da lantokiko biolentzia? Edozein ekintza, gorabehera edo jokabide, zeinaren bidez bezero batek edo lankide batek langile bat, lanean ari dela, erasotzen, mehatxatzen, umiliatzen edo lesionatzen duen.

Gomendioak:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> > Gatazkak edo biolentzia prebenitzeko eta konpontzeko jarraibideak eta protokoloak ezarri. > Biolentzia detektatzeari eta haren aurrean jokatzeari buruzko prestakuntza espezifikoa eman langileei. > Lapurretei aurre egiteko segurtasun-neurriak ezarri: alarmak ezarri, funtsak kendu aldizka, eta abar... | <ul style="list-style-type: none"> > Gorabeheren erregistro bat ezarri, segimendua egin ahal izateko. > Enpresak lantokiko biolentziaren aurrean "tolerantziarik ez" izateko konpromisoa ezarri. > Adituen bitarteko laguntza psikologikoa eman, lapurreta edo ekintza bortitzen bat nozitu ondoren. |
|---|--|



KONTSULTATUTAKO ARGITALPENAK

Kontsultatutako argitalpenak

- Riesgos laborales en hostelería y restauración. Carmela de Pablo Hernández.
- Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales, para trabajadores del sector de la hostelería de Gipuzkoa, Osalan.
- Riesgos específicos de personal de cocina. Asociación Madrileña de Empresas de Restauración, AMER.
- Riesgos y Medidas Preventivas. Restaurante y Establecimientos de Bebidas. Instituto Navarro de Salud Laboral.
- Trabajo en hostelería. Secretaria de Salud Laboral, Medio Ambiente y Consumo de UGT, Asturias.
- Prevención de riesgos laborales: hostelería. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.
- Guía Práctica para la prevención de riesgos laborales en hoteles. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.
- Nota Técnica de Prevención (NTP) 489: Violencia en el lugar de trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, INSHT.
- Manual de Seguridad y Salud en Cocinas, Bares y Restaurantes. Sociedad de Prevención FREMAP.
- Manual para la prevención de los riesgos laborales en la hostelería. Federación Española de Hostelería, FEHR.
- Guía de Prevención de Riesgos Psicosociales dirigida al Delegado de Prevención. Osalan 2014.
- Facts 79 Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. La protección de los trabajadores del sector de la hostelería, la restauración y el catering.
- Manual de Seguridad y Salud en Cocinas, Bares y Restaurantes. Sociedad de Prevención de FREMAP.
- Trabajo en hostelería. Secretaria de Salud Laboral, Medio Ambiente y Consumo de UGT, Asturias.
- Criterio Técnico Nº 87/2011 sobre Actuaciones Inspectoras en relación al riesgo laboral de atraco del Ministerio de Trabajo e Inmigración.