

cocina

9

GUÍA INFORMATIVA



DEFINICIÓN

Evaluación de Riesgos: proceso mediante el cual se identifican y valoran los daños derivados del trabajo y se definen acciones que eliminen o minimicen dichos daños.

Equipo de trabajo: cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Equipo de protección individual - EPI: cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS

CORTES - ATRAPAMIENTOS

- Cortes en la manipulación y limpieza de los diferentes equipos de cocina.

SALPICADURAS - QUEMADURAS

- Contacto térmico con diferentes equipos durante la preparación o traslado de ingestas.
- Quemaduras por salpicadura con diferentes líquidos.
- Quemaduras con partes calientes de equipos sin proteger o en mal estado.
- Quemaduras por malas prácticas de trabajo.

MANIPULACIÓN DE CARGAS

POSTURAS INADECUADAS - SOBRESFUERZOS

- Posturas forzadas, agachadas, estiradas, obligadas por el estado y características de las instalaciones.

RIESGO ELÉCTRICO

- Posibles contactos eléctricos con los equipos e instalación eléctrica de cocina debido a: limpiezas indiscriminadas, falta de protección de las partes eléctricas durante las limpiezas de los equipos, saturación de las tomas de corriente, mal estado de conservación de elementos eléctricos, cables, clavijas, etc.

INCENDIO O EXPLOSIÓN

- Riesgo de incendio o explosión debido a la instalación y equipos que trabajan con gas, electricidad y vapor de agua a presión.
- Riesgo de incendio provocado por trabajadores ajenos al servicio en operaciones de reparación, limpieza, etc.
- Riesgo de incendio provocado por malas prácticas de trabajo.

RIESGO QUÍMICO

- Contacto o exposición a productos de limpieza y desengrasado.
- Falta de disponibilidad de fichas de datos de seguridad. Desconocimiento de las características de peligrosidad de las sustancias.
- Almacenamientos inadecuados.
- Desconocimiento de métodos y procedimientos de trabajo seguro.

OTROS RIESGOS

RIESGO DE CAÍDA DE PERSONAS

- Resbalones debido a suelo mojado, sucio y desniveles en el suelo.
- Tropezones debido a los objetos varios que están o que cruzan las vías de paso.
- Riesgo de caída por disponer de los equipos de trabajo almacenados en diferentes puntos del servicio, por subirse a superficies poco estables o altas.

RIESGO DE CAÍDA DE OBJETOS

- Riesgo de caída o vuelco de equipos, accesorios, etc.

RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

- En las instalaciones del servicio con los diferentes equipos de cocina.
- En el exterior de las instalaciones del servicio de cocina: choques con camillas, carros, personas, etc., en el traslado de carros de comidas a planta (con o sin moto).

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- En tareas como corte de víveres, maniobras de manivelas de las sartenes basculantes, tareas en la cinta de emplatado, montadora de cubiertos, etc.



PREVENCIÓN

FRENTE AL RIESGO DE CORTE

- Compruebe que los **productos, materiales y equipos** presentan garantías de hallarse en buen estado (mangos de cuchillos, tijeras, etc., empuñaduras con una buena base de agarre y filos bien afilados, ruedas engrasadas, etc.).
- **No retire los dispositivos de seguridad de los equipos.** En los equipos de corte se recomienda el uso de empujadores.
- Asegúrese que el equipo de corte está bien fijado a la base de apoyo.
- **Utilice el equipo adecuado** para cada tarea o elemento a cortar.
- Procure que exista **espacio libre suficiente**, apartadas de zonas de tránsito para realizar operaciones de corte y limpieza.

FRENTE AL RIESGO DE SALPICADURA - QUEMADURA

- En la **manipulación de líquidos calientes** (agua, café, caldos, aceite, purés, etc.) procure una zona apartada de vías de paso y con **espacio suficiente**.
- **Evite** dejar **dentro** de las cazuelas, ollas, etc. **utensilios de cocina** que puedan alcanzar altas temperaturas.
- **Cierre las tapas** de cazuelas, sartenes, etc. para evitar salpicaduras, procure no llenar los recipientes por encima de los 2/3 de su capacidad.
- **Mantenga los mangos** de las cazuelas, sartenes, etc. **hacia dentro** de la superficie de trabajo.
- **Utilice guantes y manguitos** para sujetar o manipular equipos calientes. Evite usar trapos de cocina.

FRENTE AL RIESGO DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

- Antes de manipular cargas, **prepare el recorrido** y despéjelo de estorbos.
- Para trasladar cargas, **utilice los equipos mecánicos** a su alcance.
- Prepare la manipulación de la carga previamente: procure espacio suficiente para el levantamiento y coloque el equipo mecánico cerca de la carga.
- En lo posible, **divida la carga** o reduzca el tamaño de los recipientes a utilizar.
- En caso de que la carga sea pesada, pida ayuda a sus compañeros.

FRENTE AL RIESGO DE POSTURAS INADECUADAS - SOBRESFUERZOS

- **Durante la carga y descarga** de los **carros**, manténgalos **frenados**.
- Procure **mantener frente a Vd el carro** a llenar para evitar giros.
- **Empuje los carros** con las **dos manos y por detrás** de los mismos.
- **Evite cruzar** con los carros **por desniveles** o por encima de las rejillas de desagüe.



FRENTE AL RIESGO ELÉCTRICO

- **Dé un buen uso de las instalaciones y equipos.** Evite limpiar de forma indiscriminada equipos eléctricos, piezas engrasadas, etc. con manguera.
- Evite el uso masivo de ladrones y alargadores.
- **Desconecte los equipos y proteja las partes eléctricas:** motor, enchufes, etc., antes de su desmontaje, limpieza y manipulación.

FRENTE AL RIESGO DE INCENDIO - EXPLOSIÓN

- Asegúrese que la llave de paso de gas de los fogones está cerrada al finalizar la jornada.
- En operaciones de **reparación y mantenimiento, cierre la llave de paso del gas.**
- Si se incendia el recipiente con aceite, no lo apague con agua, tápelo.
- Mantenga los productos químicos lejos de los puntos de ignición y focos de calor.

FRENTE AL RIESGO QUÍMICO

- Conozca los productos que manipula.
- Procure manipular los **productos peligrosos** en un área que no sea de paso, **bien ventilada y con luz suficiente.**
- **Cierre todos los envases de productos químicos tras su uso.**
- No de un mal uso a los envases de los productos químicos (como la utilización de los bidones para mantener abiertas las puertas en la zona de lavavajillas).
- **Mantenga un stock al mínimo** operativo.
- En el almacenamiento, **tenga en cuenta las características de peligrosidad** de los productos y sus incompatibilidades. Separe los productos inflamables y corrosivos del resto y entre sí, especialmente si existe la posibilidad de la generación de vapores.
- **No almacene productos químicos mezclados con residuos**, sea cual sea su naturaleza. Separe los bidones llenos de los vacíos.
- No almacene nuevos productos químicos sin autorización expresa de su responsable.

ORDEN Y LIMPIEZA

- **Mantenga el suelo limpio y seco.** Limpie inmediatamente los derrames que se produzcan como salpicaduras, etc.
- Conserve el **orden.** Despeje el suelo de material o equipos almacenados en él.
- No sobrepase el límite de apilado. Si no se conoce, no apile unos sobre otros (podrían romperse).
- Señalice mediante carteles las zonas recién fregadas.



INFORMACIÓN

- Atienda a las **normas de utilización** de los equipos.
- De aviso de las deficiencias encontradas (equipos e instalaciones).
- Disponga de la **Ficha de Datos de Seguridad** del producto (jabones, detergentes, desengrasantes, limpiahornos, etc.), antes de su manipulación. Si no la tiene solicítela a su mando intermedio. Léala antes de la manipulación y **actúe de acuerdo a sus indicaciones**.
- Disponga de los protocolos de trabajo necesarios.
- Respete las normas de trabajo seguro.
- Si está embarazada o pueda estarlo, consulte con Salud Laboral.

ADOPTÉ BUENAS PRÁCTICAS DE TRABAJO

- Séquese bien las manos antes de utilizar ningún equipo de corte.
- No utilice anillos, pulseras, etc.
- No abandone los equipos cortantes o punzantes (como cuchillos, tijeras, etc.) en cualquier lugar o amontonados en las taquillas.
- Guárdelos protegidos.
- Lleve en todo momento la **ropa de trabajo abrochada** y los cabellos recogidos, evitando colgantes o mangas anchas.
- Utilice **camisas de manga larga** para evitar salpicaduras a la piel.
- Utilice EPIs adecuados en los cortes con equipos manuales: **guantes, manguitos de malla metálica y delantales de malla**. Frente al riesgo de quemadura, **guantes y manguitos anticalóricos**; caídas, **calzado cerrado y con suela antideslizante**; golpes **calzado con punta reforzada**; en la manipulación de productos químicos, utilice los indicados en las fichas de datos de seguridad.
- Para las limpiezas a mano de equipos, utilice **guantes adecuados y delantal impermeable**.
- **Protéjase las heridas** abiertas, ya que favorecen la penetración de tóxicos.
- **Lávese las manos** tras la manipulación de productos químicos. Hágalo preferiblemente con un líquido detergente y abundante agua. No utilice los productos de limpieza de la cocina para uso personal.

OTRAS MEDIDAS

- **Respete las zonas de trabajo** de sus compañeros.
- **Atienda a la señalización** (no fume, respete las zonas recién fregadas, etc.).
- Utilice los equipos a su alcance.
- Si los carros no van llenos de bandejas, cárguelos de tal forma que la parte superior de los mismos queden libres para facilitar la visibilidad. Siempre que sea posible procure llevar el carro entre dos trabajadores.
- Respete los circuitos marcados en la distribución de ingestas.
- **Alterne tareas de diferente actividad muscular**.
- Se recomienda realizar pequeños ejercicios de estiramiento.