

NORMAS DE TRABAJO SEGURO PARA TRABAJOS EN COCINA. Nº3 (Art. 18 Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Deber de información)

Los riesgos más comunes para tu seguridad y salud en tu puesto de trabajo y, las medidas de prevención que debes adoptar para evitarlos, entre otras son las siguientes:

RIESGO DE CAÍDA AL MISMO NIVEL

- Es necesario recoger y limpiar inmediatamente los líquidos, grasas o cualquier vertido que pueda caer al suelo.
- Se utilizará calzado antideslizante facilitado por la Gerencia.
- Extrema las precauciones en las cámaras frigoríficas.

GOLPES CONTRA OBJETOS

- Se mantendrán en orden y libres de obstáculos las zonas de paso y los lugares de trabajo. No acceder a dependencias con la luz apagada.
- Si se prevé la utilización simultánea de carros, mesas y equipos se garantizará que haya anchura suficiente para evitar golpes.

SOBRESFUERZOS



- Para transportar objetos pesados se deberá utilizar carros y transpaletas.
- La manipulación de cajas y objetos de forma manual se realizarán transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo sin realizar giros del tronco.
- En caso de material muy pesado solicitar ayuda a los compañeros.

SOBRECARGA FÍSICA. FATIGA POSTURAL

- Se evitarán posturas inadecuadas o forzadas alternando las tareas a realizar (preparar alimentos, cocinar, fregar...) en la medida de lo posible dentro del Servicio.

INCENDIO Y EXPLOSIÓN

- La cocina es uno de los lugares de trabajo donde el riesgo de incendio es mayor.
- Para encender el fogón se procederá de la siguiente forma: primero se aproximará la llama al quemador y después se abrirá la llave de paso de la cocina. En el caso de escape de gas no se accionarán los interruptores eléctricos ni se encenderán mecheros o cerillas. Se cerrarán las llaves de paso y se ventilará la zona avisando inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.
- En caso de detectar un conato de incendio se deberá comunicar a los compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado se activará el Plan de Emergencia del centro. Se seguirán las indicaciones de los equipos de intervención guardando la calma.

PRODUCTOS QUÍMICOS

- Se dispondrá de la información de los productos químicos que se utilizan (etiquetado y ficha de seguridad). Para su manipulación se utilizarán los equipos de protección recomendados por el fabricante.
- No se mezclarán jamás productos de limpieza a no ser que lo aconseje el fabricante. Utiliza el dosificador para su aplicación sobre las superficies a limpiar.

RIESGO ELÉCTRICO

- No se manipularán los equipos ni la instalación eléctrica. En caso de cualquier avería o incidencia se comunicará al Servicio de Mantenimiento.
- No sobrecargar las tomas de corriente, evitando utilizar clavijas múltiples (ladrones o triples).
- No utilizar equipos eléctricos con manos o pies húmedos o mojados.
- Para la desconexión de los equipos eléctricos tirar de la clavija y “nunca tirar del cable”.

CONTACTOS TÉRMICOS (QUEMADURAS)

- Se utilizarán equipos de protección adecuados (guantes) para la manipulación de utensilios calientes.
- Orienta hacia el interior de los fogones los mangos de cacerolas y sartenes.
- Utiliza métodos de trabajo adecuados que eviten los riesgos de salpicaduras debidos a deficiente eliminación del agua de los alimentos o una incorrecta introducción de los alimentos en los recipientes de cocción y fritura. Abrir despacio y con cuidado las tapaderas de los recipientes calientes.
- Comprueba el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.
- Cambiar el aceite en frío.
- No llenar los recipientes más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad.



CORTES POR OBJETOS Y HERRAMIENTAS



- En el manejo de cuchillos y otros objetos cortantes o punzantes como latas de conservas, etc. se extremará la precaución.
 - Se conservarán las herramientas de corte limpias, ordenadas, con las hojas bien afiladas y los mangos en buen estado.
 - Se utilizará la herramienta de corte adecuada para la tarea que se va a realizar (carne, verdura, pescado...)
 - Utiliza guantes de malla metálica en las operaciones de despique y troceado de alimentos.
- La maquinaria de corte dispondrá de resguardos y dispositivos de seguridad.
 - Emplea permanentemente empujadores y carros alimentadores en las máquinas de corte (picadoras, cortadoras de fiambre...)

UTILIZACION DE MAQUINAS EN GENERAL

- En tareas de limpieza de las máquinas, deberán estar desconectadas de la fuente eléctrica.
- En trabajos con máquinas, la ropa del trabajador debe estar “bien entallada” de manera que no puedas quedar atrapado. Ante cualquier fallo o avería de la máquina comunícalo a tu superior para que se pueda avisar al Servicio de Mantenimiento.

RIESGOS PSICOSOCIALES

- En ocasiones la exigencia de las tareas a realizar nos someten a una presión de trabajo excesiva, lo que nos produce un cierto grado de estrés, que nada beneficia a nuestra salud, a la relaciones con los demás y en definitiva al desarrollo normal del trabajo.
- Planifica tu trabajo antes de iniciarlo.

Recibí

Nombre y apellidos:.....

Fecha:.....

Firma

