

## NORMAS DE TRABAJO SEGURO EN COCINA

(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 evitar estos riesgos, entre otras, son las siguientes:

### ➤ Caídas:

- ✓ No corras por la cocina. No pises sobre superficies mojadas. Usa el calzado facilitado por la empresa.



### ➤ Caídas de objetos en manipulación, golpes contra objetos:

- ✓ En ocasiones manipulamos objetos pesados, (cajas de alimentos, cacerolas, bandejas, etc), con riesgo de caída y/o rotura, puedes lesionarte. Si tienes que manipular algún objeto pesado, solicita ayuda a tus compañeros.
- ✓ No debes acceder a dependencia con la luz apagada. No dejes cajas, carros, etc. en zonas de tránsito.



### ➤ Sobreesfuerzos:

- ✓ Para transportar objetos pesados, se deberá utilizar la ayuda de los carros, carretillas y transpaletas, que existen para ello.
- ✓ La manipulación de cajas y objetos de forma manual, se realizará transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco.



### ➤ Cortes por objetos:

- ✓ En el manejo de cuchillos y otros objetos cortantes o punzantes como latas de conserva, etc, debes extremar la precaución. Mantener los cuchillos bien afilados. Utilizar el modelo adecuado a la tarea que se va a realizar (carne, pescado, verduras, etc). Usar las máquinas de manera adecuada, sin poner fuera de funcionamiento las protecciones de que disponga. Usar guantes anti-corte en los casos que sean necesarios.



### ➤ Contacto térmico:

- ✓ Uno de los riesgos más frecuentes en cocina es el contacto térmico con superficies calientes de cacerolas, sartenes, cocinas, etc, así como la proyección de vapor, para evitarlos debes: No llenar los recipientes hasta arriba. Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos. Cambiar el aceite en frío. Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones. Abrir despacio y con cuidado las tapaderas de los recipientes calientes. Usa siempre guantes de protección térmica.



### ➤ Estrés térmico:

- ✓ La exposición prolongada a temperaturas extremas (calor-frío), o el cambio brusco de una situación térmica a otra opuesta, puede ocasionar problemas de salud. Utiliza la ropa adecuada a cada situación y, si tienes que acceder a cámaras frigoríficas utiliza ropa de abrigo.



### ➤ Incendio:

- ✓ En caso de detectar un conato de incendio, debes mantener la calma, comunicarlo a tus compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado a centralita se activará el plan de emergencia y acudirá la ayuda necesaria. Si no has recibido la formación adecuada en el manejo de equipos de extinción de incendios, deja que otros compañeros se encarguen. No pongas en peligro tu seguridad y la de los demás.



➤ Instalaciones de gas:

- ✓ Para encender el fogón se procederá de la siguiente forma: primero se aproximará la llama y después se abrirá la llave de paso de la cocina. En caso de escape de gas: No accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona. Avisar inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.



➤ Máquinas en general:

- ✓ El uso de máquinas puede entrañar riesgos importantes, para evitarlos debes tener en cuenta: En tareas de limpieza de las máquinas, éstas deberán estar desconectadas de la fuente eléctrica. En trabajos con máquinas, la ropa debe estar “bien entallada” de manera que no puedas quedar atrapada. Ante cualquier fallo o avería de la máquina comunícalo a tu superior para que se pueda avisar al Servicio de Mantenimiento.



➤ Riesgo eléctrico:

- ✓ Revisa el estado de cables y enchufes antes de conectarlos a la red eléctrica. Evitar el uso de ladrones. No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- ✓ No intentes hacer “chapuzas”. Si surgen problemas con la instalación eléctrica o con las máquinas de funcionamiento eléctrico, comunícalo al Servicio de Mantenimiento.



➤ Sobrecarga física. Fatiga postural:

- ✓ Las posturas inadecuadas y o posturas forzadas son causa de muchos problemas músculo-esqueléticos.
- ✓ Para prevenir su aparición debes, dentro de lo posible, alternar las tareas a realizar, (preparar alimentos, cocinar, fregar, etc). En la medida de las posibilidades dentro del servicio, es conveniente rotar por los distintos puestos de trabajo.



➤ Exposición a productos químicos:

- ✓ En la utilización de productos químicos, debes tener muy en cuenta la etiqueta del envase, o la ficha de seguridad del producto. Sigue estrictamente las recomendaciones de éstas antes de manipularlo. Siempre deberás utilizar guantes, manguitos, mascarilla y gafas de protección. Utiliza el dosificador para su aplicación sobre las superficies a limpiar. ¡No derrames el producto desde la garrafa!



➤ Estrés térmico:

La exposición prolongada a temperaturas extremas (calor-frío), o el cambio brusco de una situación térmica a otra opuesta, puede ocasionar problemas de salud. Utiliza la ropa adecuada a cada situación y, si tienes que acceder a cámaras frigoríficas utiliza ropa de abrigo.



➤ Estrés. 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.



Recuerda que: Un trabajo bien hecho, con creatividad, elegancia y profesionalidad, te reportará eso mismo; además aumentará tu autoestima y sin duda tu satisfacción laboral y personal.



Albacete a de 2.003

**Recibí  
El trabajador.  
Fdo:**