

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Recomendaciones básicas de seguridad



Los almacenamientos de productos químicos son áreas que, en función de las características de los productos almacenados y de la cantidad de los mismos, pueden ocasionar accidentes con graves consecuencias. La aplicación de las normas de prevención de accidentes debe ser un aspecto prioritario en las operaciones que se desarrollen en estos lugares de trabajo, así como en las inmediaciones de los mismos.

Riesgos

A nivel general, los riesgos que podemos encontrar en el almacenamiento de productos químicos son:

Los relativos a los peligros de los productos químicos almacenados, tales como toxicidad, inflamabilidad, corrosividad, ecotoxicidad, etc., que normalmente se materializan en caso de fuga o derrame del recipiente que los contiene.

Incendios, explosiones, liberación de gases tóxicos, etc., provocados por mezclas accidentales de productos químicos incompatibles, o como consecuencia de operaciones de manipulación incorrectas.



Hay que tener presente que, en caso de incendio, derrame o fuga, los trabajos de control de la emergencia pueden verse dificultados o agravados por la cercanía de otros productos peligrosos.

Medidas preventivas

De entre las medidas preventivas y de protección a aplicar, las más usuales son las siguientes:

Identificación de los riesgos de cada uno de los productos químicos almacenados. Disponibilidad de:

Etiquetado obligatorio de los recipientes de los productos químicos, incluyendo información sobre los riesgos y medidas de seguridad básicas a adoptar.

Ficha de datos de seguridad de los productos químicos que el proveedor de los mismos debe poner a disposición del usuario profesional. En dicha hoja existen apartados que especifican la reactividad, estabilidad y almacenamiento.

Etiquetar todo recipiente no original, informando de los riesgos del producto.

Aplicación de la normativa vigente sobre almacenamiento de productos químicos.

Disponer y conocer el plan de actuación en caso de emergencia química (incendio, fuga o derrame).

De efectuar operaciones que entrañen riesgo, (trasvases, mantenimiento, limpieza,...), se analizarán los métodos de trabajo, las situaciones de riesgo que se pueden ocasionar y se implantará un procedimiento de trabajo seguro.

Utilizar los equipos de protección individual necesarios en función de los productos y operaciones a efectuar.

Conocer la ubicación de las duchas de emergencia y/o lavaojos, mantenerlos accesibles y en buenas condiciones.

Comunicar cualquier incidencia que pueda afectar a las condiciones de seguridad del almacenamiento.



Los líquidos suelen comportar mayores riesgos que los sólidos puesto que en caso de derrame o fuga fluyen, pudiendo alcanzar más fácilmente a otros recipientes, desagües u otras dependencias. Tener presente este factor a la hora de diseñar o hacer la distribución de un almacén.

ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Si el almacenamiento es de bidones debe preferentemente utilizarse estanterías, dedicando a ser posible una estantería a cada tipo de contenido. El espacio entre estanterías debe permanecer libre tanto para facilitar el paso como para permitir las inspecciones. Si se disponen de bidones sobre palets, es recomendable sujetarlos con abrazaderas o retractilados para así garantizar su estabilidad con el palet.

Disponer de cubetos de retención, drenajes dirigidos a lugares seguros u otros dispositivos que ayuden a controlar un posible derrame. Conviene disponer de absorbentes.

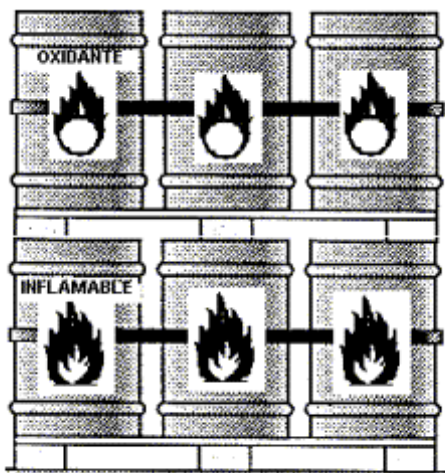
Utilizar, siempre que sea posible equipos automáticos o mecánicos para realizar trasvases.

Los gases contenidos en botellas y botellones deben almacenarse separados del resto de productos, en un lugar bien ventilado, separando los inflamables del resto.

Criterios de seguridad e incompatibilidad.

En cuanto a los criterios de almacenamiento según incompatibilidad, a parte de las indicaciones que se recogen en la normativa, es conveniente disponer de algunos criterios de seguridad generales y de separación física de productos para minimizar riesgos. Estos son algunos de ellos:

- No almacenar en la misma estantería, sobre todo almacenamiento en vertical, productos incompatibles. Si se almacenan en horizontal, colocar productos o materiales no reactivos entre ellos.



¡NO!

- Atención a los productos que reaccionan con el agua, almacenarlos en lugares secos y ventilados y en caso de incendio recordar que el agua no puede utilizarse. Disponer de agentes extintores adecuados
- Los productos de riesgo especial (pirofóricos, inestables a temperatura ambiente, peróxidos orgánicos, etc.), almacenarlos por separado según su riesgo específico
- Separar los productos químicos inflamables del resto. Almacenarlos en un lugar libre de focos de ignición y bien ventilado.
- Separar los ácidos fuertes, bases fuertes, oxidantes fuertes, reductores fuertes. Si alguno de éstos fuera inflamable, almacenarlo junto a ellos, tomando las medidas preventivas oportunas.

Plan de actuación en emergencias

- Es obligatorio conocer el plan de actuación o plan de emergencia.
- El personal que interviene en caso de emergencia debe tener formación específica, si se ocasiona una situación de emergencia comuníquelo y no intervenga salvo si está capacitado y no asume riesgos de importancia.
- En todo caso previamente a intervenir, deben estudiarse los recursos técnicos necesarios para hacer frente a la emergencia (extintores, equipos de protección individual, absorbentes, etc.).

Normativa

El Reglamento de Almacenamiento de productos químicos (RAPQ) establece los criterios para almacenar ciertos productos químicos, disponiendo de las siguientes Instrucciones Técnicas Complementarias (ITC):

- ✓ ITC-MIE-APQ-001. Líquidos Inflamables
- ✓ ITC-MIE-APQ-002. Óxido de etileno
- ✓ ITC-MIE-APQ-003. Cloro
- ✓ ITC-MIE-APQ-004. Amoníaco anhidro
- ✓ ITC-MIE-APQ-005. Gases en botellas y botellones
- ✓ ITC-MIE-APQ-006. Líquidos Corrosivos

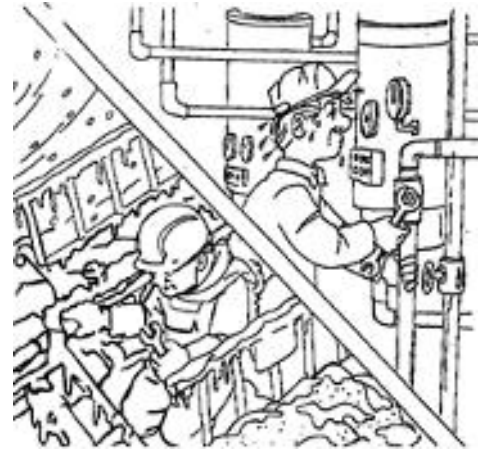
AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS POR CALOR

El trabajo en condiciones calurosas origina riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, debido a que se puede producir una acumulación de calor en el cuerpo, independientemente de que su causa sean las condiciones ambientales, el trabajo físico o el uso de equipos de protección.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TÉRMICO POR CALOR?

El estrés térmico por calor es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan.

Además del estrés térmico por calor, hay que tener en cuenta los factores personales (falta de aclimatación, obesidad, estado de salud, etc.) y la duración de la exposición.



Aclimatación

La aclimatación al calor es el proceso que hace que el cuerpo sea capaz de tolerar mejor los efectos del calor, ya que favorece los mecanismos de termorregulación fisiológica: aumenta la producción del sudor y disminuye su contenido en sales, aumenta la vasodilatación periférica sin que la frecuencia cardíaca se eleve tanto. Con ello la temperatura central del cuerpo no se eleva tanto.

La falta de aclimatación al calor es uno de los factores personales más importantes. Los trabajadores no aclimatados pueden sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor que no son dañinas para el resto de sus compañeros que llevan tiempo trabajando en esas condiciones.

La aclimatación al calor es un proceso gradual que puede durar normalmente de 7 a 14 días. Durante el mismo, el cuerpo sufre un proceso de adaptación para realizar una determinada actividad física en unas condiciones ambientales calurosas. Los aumentos de la actividad física del trabajo o del calor o la humedad ambiental requerirán otra aclimatación a las nuevas circunstancias.

Así pues cuando se deja de trabajar en esas condiciones durante un periodo de tres semanas, como, por ejemplo, en vacaciones o durante una baja prolongada, se puede perder la aclimatación al calor. Ello implica que es necesario volver a aclimatarse al incorporarse nuevamente al trabajo. También se necesitará una nueva aclimatación si la actividad, el calor o la humedad aumentan bruscamente o hay que empezar a usar EPI.

Mecanismos de intercambio de calor

La forma más importante de recibir calor se produce por los mecanismos de radiación y convección.



Convección



Radiación

El sudor es el mecanismo más importante del cuerpo para eliminar calor. En este sentido es importante destacar que la eliminación del calor se produce sólo si el sudor se evapora, no por el mero hecho de sudar.

La Sudoración se ve favorecida por el movimiento del aire.

La excesiva sudoración, provoca la pérdida de sales y agua en nuestro organismo, que se traducen en sensación de sed, malestar y disminución de la atención, aumentando así la probabilidad de que ocurran accidentes de trabajo.



Evaporación del Sudor

AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS POR CALOR

Riesgos por exposición al calor

- Deshidratación.
- Golpe de calor.
- Insolación.
- Trastornos cutáneos y cardíacos.

En ocasiones, los trabajadores desarrollan sus tareas en ambientes calurosos, cuando el cuerpo humano no puede mantener una temperatura normal y ésta se incrementa, se pueden presentar enfermedades por calor que pueden causar la muerte.



Factores que aumentan el riesgo para los trabajadores

- Altas temperaturas y humedad
- Exposición directa al sol (sin sombra)
- Exposición en lugares interiores a otras fuentes de calor radiado (como hornos)
- Limitada circulación del aire (sin brisa)
- Bajo consumo de líquidos
- Esfuerzo físico intenso
- Prendas y equipo de protección personal pesados
- Mal estado físico y problemas de salud
- Algunos medicamentos, como varias clases de pastillas para la presión sanguínea y antihistamínicos
- Embarazo
- Falta de exposición reciente a condiciones de trabajo en ambientes calurosos
- Enfermedades por calor sufridas en el pasado
- Edad avanzada

Problemas de salud causados por ambientes calurosos

El mayor problema de salud asociado a la exposición al calor es el golpe de calor. El golpe de calor se produce cuando falla el sistema regulador de la temperatura del cuerpo y esta sube a niveles críticos. **¡El golpe de calor es una emergencia médica que puede producir rápidamente la muerte!**

Los síntomas del golpe de calor incluyen:

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Temperatura del cuerpo muy alta
- Piel caliente, seca o mucho sudor

Si un trabajador presenta signos de un posible golpe de calor:

- El golpe de calor es una emergencia que puede ser mortal. Mientras se apliquen los primeros auxilios, llame al 112 y pida ayuda médica de emergencia.
- Asegúrese de que alguien esté con el trabajador afectado hasta que llegue la ayuda.
- Lleve al trabajador a un área que esté más fría y tenga sombra y quítele las prendas externas de la ropa.
- Moje al trabajador con agua fría y haga circular el aire para acelerar el enfriamiento.
- Póngale ropa fría o húmeda o hielo por todo el cuerpo, o empape su ropa con agua fría.

El segundo problema de salud más grave asociado al calor es **el agotamiento por calor**.

AMBIENTES TÉRMICOS EXTREMOS POR CALOR

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudor intenso
- Alta temperatura corporal
- Disminución de la eliminación de orina

Otro problema de salud son los **calambres por calor**, dolores musculares causados por trabajos físicos en ambientes calurosos. Los calambres por calor son causados por la pérdida de sales y líquidos del cuerpo cuando se está sudando.

Si un trabajador presenta signos de posibles calambres por calor:

- Los trabajadores deben reemplazar los líquidos perdidos tomando agua y comiendo algo ligero o líquidos de reemplazo de carbohidratos-electrolitos (p. ej., bebidas para deportistas) cada 15 a 20 minutos.
- Los trabajadores deben evitar tabletas de sal.
- Consiga atención médica si el trabajador tiene problemas del corazón, si está en una dieta baja en sodio o si en una hora no le cesan los calambres.

Por último el problema más común en trabajos calurosos es el **sarpullido por calor**, causado por el sudor y se ve como un conjunto de granitos enrojecidos o de ampollas pequeñas. Usualmente aparece en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

Si un trabajador presenta signos de un posible sarpullido por calor:

- El mejor tratamiento consiste en buscar un lugar de trabajo más fresco y menos húmedo.
- El área con el sarpullido debe mantenerse seca.
- Se puede aplicar polvo para aliviar el malestar.
- No se deben aplicar ungüentos ni cremas en los sarpullidos por calor. Todo lo que caliente o humedezca la piel puede empeorar el sarpullido.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante el periodo de verano, organiza las actividades para que las que requieran mayor esfuerzo o exposición directa al sol, se efectúen a la sombra o durante las horas de menos insolación.
- Utiliza ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- Evita exponer la cabeza al sol, utiliza gorras o sombreros
- Prevé lugares adecuados para los descansos: sombras, casetas, etc.
- Haz una ingestión abundante de líquidos (agua, bebidas isotónicas, té o zumos diluidos); un vaso cada 20 minutos.

EVITA EL CONSUMO DE: ALCOHOL, ZUMOS CONCENTRADOS Y BEBIDAS CARBONATADAS

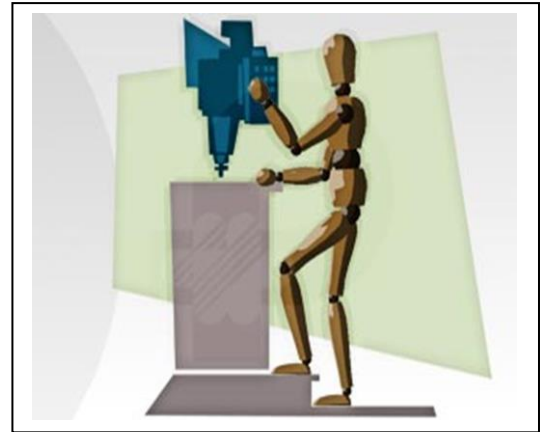
- Aumenta el consumo de frutas y verduras durante los periodos calurosos.
- Disminuye el consumo de grasas.
- Ante un caso de insolación, se colocará a la víctima en un lugar más fresco, con la cabeza elevada. Aflojar la ropa y aplicarle compresas de agua fría en la cabeza.

BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

La adopción de posturas estáticas puede acarrear, con el paso del tiempo, la aparición de molestias musculoesqueléticas y alteraciones circulatorias (varices).

Dentro de lo que denominamos trastornos musculoesqueléticos (T.M.E.) se engloban aquellas situaciones que afectan a músculos, tendones y/o a nervios, manifestadas como hormigueo y/o molestias en una parte del cuerpo. Afectan principalmente a los miembros superiores y a la espalda, especialmente la zona lumbar y dorsal, pero también a las extremidades inferiores.

La bipedestación prolongada, o postura mantenida en posición de pie, puede acarrear problemas de circulación sanguínea en las extremidades inferiores y sobrecargas musculares en la zona baja de la espalda.



Los factores de riesgo relacionados con los trabajos de pie son:

- Mal diseño del puesto de trabajo, imposibilidad de adaptar el puesto a la antropometría del trabajador.
- Imposibilidad de hacer pausas o alternar la postura de pie y sentado.
- Plano de trabajo demasiado alto o demasiado bajo.
- Características del calzado y el tipo de materiales del suelo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Al estar de pie se recomienda:

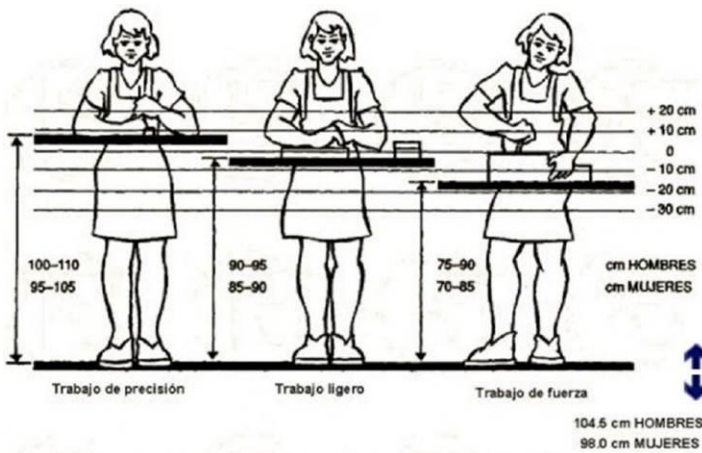
- Llevar los hombros hacia atrás suavemente.
- Mantener la cabeza alta, con el cuello recto.
- Mantener el vientre suavemente centrado y los músculos del abdomen contraídos.
- Separar los pies (evitar mantener los pies juntos) para aumentar la base de sustentación.
- La carga del peso corporal debe intentar distribuirse entre las dos piernas evitando así sobrecargas de una única pierna.

Por lo que respecta al plano de trabajo:

- Las mesas de trabajo y los asientos (silla) deben ser ajustables. Poder ajustar la altura de trabajo es particularmente importante para adaptar el puesto de trabajo a la morfología de los trabajadores y a la tarea.
- Si el puesto de trabajo no puede ajustarse, se debe considerar incorporar plataformas para regular la altura del plano de trabajo a los trabajadores más pequeños o pedestales en la parte superior de las superficies de trabajo para los trabajadores altos.
- En términos generales el plano de trabajo debe estar al nivel de los codos del trabajador, si bien puede variar según las características de la tarea:
 - Si el trabajo es ligero, la superficie de trabajo ha de estar a la altura de los codos o a unos 5 cm por debajo.
 - Para un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos y la flexión del cuello.

BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

- Si, por el contrario, los brazos han de realizar esfuerzos (por ejemplo: martillar o dar golpes al material), es conveniente bajar el nivel del plano de trabajo. De este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90 grados, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.



- Los trabajadores deben contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo manteniendo el cuerpo erguido. Por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.

Medidas que facilitan el cambio de posturas a lo largo de la jornada:

- Donde sea posible, se debe facilitar un asiento para que los trabajadores puedan alternar la postura de pie y con la postura sentada, o para sentarse ocasionalmente en aquellos trabajos que requieren permanecer únicamente de pie. Los asientos en el lugar de trabajo expanden una variedad de posibles posturas corporales y dan al trabajador más flexibilidad, por lo que se recomienda que, aquellas tareas que lo permitan, se realicen en posición semi-sentada (como se observa en la ilustración).
- También se puede utilizar una silla pivotante (o apoyamuslos) que sea regulable, con la que se pueda ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- El hecho de contar con reposapiés portátiles permite al trabajador cambiar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.
- La calidad del calzado y el tipo de materiales del piso son también factores importantes que contribuyen a descargar las piernas. Se considera un zapato correcto el de media suela (sobre todo, que no sea muy delgada ni plana), ligero y que transpire.



- Cuando se trabaja en zonas de alcance elevado, es importante evitar las flexiones y extensiones del cuello, siendo necesario utilizar elementos mecánicos, como escaleras de mano, plataformas, etc.
- Por último, en posición de pie se recomienda orientar el cuerpo hacia la tarea a realizar para evitar giros innecesarios de cuello y de espalda.

Documento para la información de riesgos

**Personal de cocina (Jefe/a de cocina,
ayudante de cocina)**

AFA ESCOLA ALBA

Rev: 2
Revisión 2023
Carretera CORBINS KM 6
25137-CORBINS (Lleida)
CIF:G25053794

Índice

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

ANEXO MODELO REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

Gestión PRL

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

Área cocina

FICHA RIESGO GENERAL	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
DENOMINACIÓN	Área cocina

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).

Tránsito ==> Escalera fija==>durante la circulación por escaleras fijas del centro de trabajo

- Informar a los trabajadores de extremar la precaución durante la circulación por las escaleras fijas del centro. Evitar correr o saltar. Hacer uso de los pasamanos o asideros.

Caídas de personas al mismo nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Tránsito==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.
- Verificar periódicamente el correcto estado de los suelos, verificando que no presentan irregularidades y que no existen cables y otros objetos en el pavimento.
- Mantener el cableado eléctrico por zonas discretas y suficientemente alejado de zonas de paso.

Tránsito ==> Suelo húmedo o mojado (recién fregados, vertidos accidentales,...)

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso. - Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser

atravesadas por trabajadores/usuarios.- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.

Tránsito ==> Posible falta de iluminación en zonas de paso

- Antes de acceder a pasillos o zonas de trabajo, se deberá proceder al encendido de las luces cuando se perciba una falta de iluminación dado que existe un mayor riesgo de sufrir accidentes (caídas, golpes con objetos,...).

Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.

Almacenamiento en estanterías o armarios

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:- Anclar las estanterías al suelo y/o pared.- Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.- Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargar las estanterías con peso excesivo.- No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.- No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.- Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.- Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.
- Verificar el correcto estado del material almacenado.
- Verificar el correcto estado de las estanterías.

Golpes contra objetos inmóviles

Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.

Orden y limpieza==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo

momento en condiciones higiénicas adecuadas.

- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.

Accesos y tránsitos==>Posible colisión con mobiliario y material diverso (puertas armarios y cajones abiertos,...)

- Los trabajadores deberán mantener las dimensiones del puesto de trabajo y cumplir las siguientes medidas preventivas:- Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.- No se deberá ocupar pasos de circulación en el centro de trabajo.- Utilizar los armarios, cajoneras, etc. para dejar el material, útiles, documentos, etc. utilizados.- No se deberá mover el mobiliario en el puesto de trabajo, puede reducir las dimensiones del mismo.- No dejar cajas, bolsos, etc. bajo la mesa de trabajo para evitar la reducción del espacio de trabajo.- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en el puesto de trabajo al responsable: mobiliario deteriorado, material en zonas de paso, poco espacio de paso entre mobiliario, etc.

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

**Personal de cocina (Jefe/a de cocina, ayudante de
cocina)**

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de cocina (Jefe/a de cocina, ayudante de cocina)

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).

Tránsito ==> Escalera fija==>durante la circulación por escaleras fijas del centro de trabajo

- - Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a la o las personas que le precedan.- Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos.- Utilizar calzado plano y con plantilla antideslizante.- No subir o bajar de dos en dos peldaños.

Escalera de mano==>Uso muy ocasional de pequeña escalera manual de mano durante las tareas de limpieza

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de escalera de mano:- No utilizar para accesos a puntos elevados elementos como sillas, mesas, cajas, etc, utilizar siempre una escalera de mano adecuada.- Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada.- No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.). Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.- Para ubicar una escalera en un suelo inclinado utilizar zapatas ajustables.- No colocar las escaleras delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.- No situar la escalera en lugar de paso y en caso de necesidad se deberá señalizar o situar una persona que avise de su presencia.- Impedir el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior, mediante dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente- En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido. - Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.- Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.- Impedir el paso de personas por debajo de la escalera.- No utilizar las escaleras de mano simultáneamente por más de un trabajador.- No mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.- Inspeccionar las escaleras antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros:
 - Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
 - Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
 - Retirar la escalera si presenta cualquier defecto de los descritos.
 - Reparar la escalera por personal especializado o retirarla definitivamente.
- Informar a los trabajadores de la prohibición de subirse a mesas, sillas, equipos, mobiliario de cocina, cargas, etc para realizar la limpieza en zonas altas. En ese caso, utilizar escaleras de mano en buen estado o preferiblemente hacer uso de utensilios de limpieza con mango extensible.
- Revisión periódica de las escaleras de mano disponibles en el centro de trabajo que incluya la comprobación del estado de la estructura, resistencia y estabilidad, elementos antiapertura, tacos antideslizantes, etc.
- Informar al trabajador de hacer uso de útiles como alargadores de dimensiones adecuadas (mangos telescópicos) o materiales auxiliares para la limpieza de superficies altas, de modo que estas tareas puedan realizarse desde nivel de suelo de forma más segura.

- Realizar un inventario de escaleras de mano disponibles y establecer un programa de mantenimiento preventivo de las escaleras de mano que incluya, entre otros, la comprobación del estado de la estructura, elementos tensores, tacos antideslizantes, etc. (según modelo de escalera).

Caídas de personas al mismo nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Acceso, tránsito y permanencia en áreas de paso y/o trabajo.

- Informar al trabajador de hacer uso de calzado cerrado que sujete firmemente el pie. Asimismo se deberá evitar el uso de calzado con suela deslizante.
- Mantener el orden y la limpieza en el entorno del puesto de trabajo.
- Velar para que el cableado de los equipos informáticos y periféricos no cruce por zonas de paso o acceso al puesto de trabajo. Utilizar canaletas protectoras o bien, utilizando un cableado de mayor longitud, llevar dicho cable por paramentos y partes centrales de bloques de mesas de forma que se evite tener que pasar por encima de ellos.
- Informar al personal sobre la necesidad de extremar la precaución durante los desplazamientos ante la presencia de desniveles, materiales en el suelo, etc. Evitar saltar obstáculos, correr y/o acceder a zonas, superficies inestables o irregulares. Reconocer el terreno previamente a su circulación.

Tránsito==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.
- Verificar periódicamente el correcto estado de los suelos, verificando que no presentan irregularidades y que no existen cables y otros objetos en el pavimento.
- Mantener el cableado eléctrico por zonas discretas y suficientemente alejado de zonas de paso.

Tránsito ==> Suelo húmedo o mojado (recién fregados, vertidos accidentales,...) / Trabajos en cocina

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:- Recoger inmediatamente cualquier derrame de alimentos, grasa, agua o cualquier suciedad o mancha en el suelo que pudiera

dar lugar a resbalones o caídas, serán limpiados inmediatamente por el trabajador que lo detectó, para evitar caídas entre los compañeros.- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores/usuarios.- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada. - En zonas en las que tengan que transitar personas, a la vez que se realizan labores de fregado de suelos se realizará la limpieza de los mismos por partes, es decir, sin abarcar al mismo tiempo toda la superficie del suelo, con el fin de dejar siempre una zona seca para el tránsito de personas sin generar un riesgo de caídas. Se señalizará adecuadamente esta operación, con una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro. - Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.

- Informar a los trabajadores de hacer uso de calzado de seguridad (UNE-EN ISO 20345) durante la realización de trabajos en cocina.

Tránsito ==> Posible falta de iluminación en zonas de paso

- Informar a los trabajadores sobre la importancia de asegurar un nivel de iluminación deficiente, de tal forma que los trabajadores dispongan de la visibilidad adecuada para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgos para su seguridad y salud.

Tránsito==>Distracciones==>Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso de dispositivos móviles: - Respetar las normas de seguridad vial al transitar por zonas de circulación de vehículos.- No utilizar dichos dispositivos mientras se esté desplazando, esperar a estar parado.

Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento

Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.

Almacenamiento en estanterías o armarios

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:- Anclar las estanterías al suelo y/o pared.- Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.- Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.- No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.- No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.- Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.- Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.
- Verificar el correcto estado del material almacenado.
- Verificar el correcto estado de las estanterías.

Caída de filtros metálicos de la campana extractora de cocina ==> Por un ajuste incorrecto

- Informar a los trabajadores: En la tarea de limpieza, retirada o sustitución de los filtros sitios en campana extractora se debe asegurar que tras su colocación ésta quede bien asegurada, de modo que se evite su caída sobre el trabajador.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Manipulación manual de cargas (equipos, accesorios, material de cocina, etc,...) en trabajos de cocina, en la descarga de mercancías, etc.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la manipulación manual de cargas:- Planificar el levantamiento:• Evaluar inicialmente la carga. Comprobar la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc..• Prever la zona de paso con cargas, punto de destino final del levantamiento. Retirar los materiales que entorpezcan el paso.- Técnica de levantamiento:• Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar.• Flexionar las piernas, doblando las rodillas.• Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.• Cargar el cuerpo simétricamente con la carga.• Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas, evitando tirones violentos. Mantener la espalda recta y alineada.• No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.• Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas.- Para transportar y sujetar las cargas de forma manual seguir las siguientes indicaciones:• Llevar la carga manteniéndose derecho.• Aproximar la carga al cuerpo.• Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos que se pueda.• Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.• Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos.• Evitar manejar objetos por encima de la cintura.• No manipular cargas durante el uso de escaleras manuales.- Se recomienda utilizar calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie. Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) para manipular manualmente cargas.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de calzado de seguridad (UNE-EN ISO 20345) durante la realización de trabajos en cocina.

Caídas de objetos desprendidos

Considera las caídas de objetos que se encuentran en un plano superpuesto al trabajador accidentado y que están siendo manipulados por terceros.

Materiales almacenados ==> Presencia de materiales almacenados

- Informar a los trabajadores: Previamente a la manipulación de una pila de cajas o materiales se comprobará la estabilidad del conjunto para evitar su desplome. Prohibido sujetarla directamente con las manos.
- Comprobación continuada del estado de los apilamientos de materiales

Golpes contra objetos inmóviles

Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.

Orden y limpieza==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.

Accesos y tránsitos==>Posible colisión con mobiliario y material diverso (puertas armarios y cajones abiertos,...)

- Los trabajadores deberán mantener las dimensiones del puesto de trabajo y cumplir las siguientes medidas preventivas:- Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.- No se deberá ocupar pasos de circulación en el centro de trabajo.- Utilizar los armarios, cajoneras, etc. para dejar el material, útiles, documentos, etc. utilizados.- No se deberá mover el mobiliario en el puesto de trabajo, puede reducir las dimensiones del mismo.- No dejar cajas, bolsos, etc. bajo la mesa de trabajo para evitar la reducción del espacio de trabajo.- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en el puesto de trabajo al responsable: mobiliario deteriorado, material en zonas de paso, poco espacio de paso entre mobiliario, etc.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes, abrasiones y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Utilización de herramientas manuales o útiles==>Prácticas inadecuadas==>Uso de cuchillo en el corte de ciertos alimentos, pelado de frutas, etc.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de cuchillos y útiles cortantes:- Usar cuchillos y utensilios de corte de buena calidad, limpios y en buen estado. Asegurar que están afilados para sí emplear una fuerza menor para el corte. La hoja nunca se debe encontrar mellada.- Seleccionar el útil adecuado teniendo en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte; emplear para cortes bastos, uno de hojas gruesas y para cortes finos, uno de hojas delgadas de buen filo.- Cortar sobre una tabla antideslizante, dura y de fácil limpieza.- Evitar las distracciones mientras se manipulan útiles de corte.- Realizar las operaciones de corte en sitios bien iluminados que nos permitan ver perfectamente.- Usar los cuchillos y utensilios de corte con las manos secas y siempre por el mango.- Extremar las precauciones cuando corte zonas con hueso o más duras de lo normal, porque el cuchillo podría resbalar o desviarse, cortándole.- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.- Limpiar los cuchillos periódicamente con una bayeta

adecuada. Apoyar el cuchillo sobre una superficie plana (mesa), actuando primero en una de las caras y posteriormente en la otra y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés. - Trasladar los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.- Guardar adecuadamente los cuchillos y elementos de corte en los lugares establecidos para tal fin (cajones, portacubiertos, etc).- Los mangos: • Se recomiendan que sean antideslizantes y de material no absorbente (madera, etc.). • No deberán estar astillados, rajados o con su hoja y mango deficientemente unidos. • No deberán ser demasiado lisos y tendrán topes para evitar que la mano se deslice hasta la hoja de corte.

- Informar a los trabajadores sobre las normas básicas de seguridad en el traslado de cuchillos y útiles de corte. Trasladar los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.

Manipulación de objetos cortantes o punzantes==>Presencia de elementos cortantes o punzantes==>Recogida de residuos / limpieza de superficies rugosas, cortantes y/o afiladas / rotura de material cortante (vidrio, cerámica,...)

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Tareas de limpieza.
- Informar a todos los trabajadores de hacer uso de guantes de protección contra riesgos mecánicos (abrasión, perforación, corte, rasgado) (UNE-EN 388) durante la limpieza de superficies rugosas, cortantes y/o afiladas, así como en la recogida de residuos o material cortante (vidrio, cerámica,...).
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso de vajillas, cristalería, etc.- Antes de retirar cualquier objeto o pasar la bayeta, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.- No introducir las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen.- Los vidrios rotos nunca se recogerán con las manos, se realizará con cepillo y recogedor.

Utilización de herramientas manuales o útiles==>Prácticas inadecuadas==>Uso de cuchillo y útiles cortantes

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de cuchillos y útiles cortantes:- Usar cuchillos y utensilios de corte de buena calidad, limpios y en buen estado. Asegurar que están afilados para sí emplear una fuerza menor para el corte. La hoja nunca se debe encontrar mellada.- Seleccionar el útil adecuado teniendo en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte; emplear para cortes bastos, uno de hojas gruesas y para cortes finos, uno de hojas delgadas de buen filo. - Al utilizar tijeras, cutter, etc, para cortar flejes, envolturas de material, tener en cuenta que el movimiento de inercia al realizar el corte, en ningún caso se dirija hacia nuestro cuerpo. - Cortar sobre una tabla antideslizante, dura y de fácil limpieza.- Evitar las distracciones mientras se manipulan útiles de corte.- Realizar las operaciones de corte en sitios bien iluminados que nos permitan ver perfectamente.- Usar los cuchillos y utensilios de corte con las manos secas y siempre por el mango.- Extremar las precauciones cuando corte zonas más duras de lo normal, porque el cuchillo podría resbalar o desviarse, cortándole.- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.- Limpiar los cuchillos periódicamente con una bayeta adecuada. Apoyar el cuchillo sobre una superficie plana (mesa), actuando primero en una de las caras y posteriormente en la otra y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés. - Trasladar los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.- Guardar adecuadamente los cuchillos y elementos de corte en tacoma, estante adecuado, placa magnética montada en la pared o en fundas.- Los mangos:
 - Se recomiendan que sean antideslizantes y de material no absorbente (madera, etc.).
 - No deberán estar astillados, rajados o con su hoja y mango deficientemente unidos.
 - No deberán ser demasiado lisos y tendrán topes para evitar que la mano se deslice hasta la hoja de corte.- Para los trabajos de trinchado y corte es necesario utilizar equipos de protección individual guantes de malla metálica de 3 ó 5 dedos, para proteger la mano contraria a la que se porta el cuchillo y protectores de brazos. Es fundamental que el guante esté bien adaptado a la mano y convenientemente ajustado.

- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de materiales distintos a la malla metálica contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos de mano y herramientas de corte manuales (UNE-EN 1082-2) durante el uso de cuchillos y útiles cortantes manuales.

Manipulación de objetos cortantes o punzantes==>Presencia de elementos cortantes o punzantes==>Manipulación manual de cargas con==>aristas, superficies rugosas, etc. (cartonajes, palets, etc)

- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de protección contra riesgos mecánicos (abrasión, perforación, corte, rasgado) (UNE-EN 388) en la manipulación manual de cargas con presencia de aristas, superficies rugosas, etc. (cartonajes, palets, etc).

Proyección de fragmentos o partículas

El trabajador es lesionado por la proyección sobre partes de su cuerpo de partículas o fragmentos voladores procedentes de una máquina, herramienta o acción mecánica (piezas, fragmentos o pequeñas partículas), o por las salpicaduras de sustancias líquidas.

Proyección de partículas a temperaturas altas (aceite) durante el cocinado, freído

- Véanse las medidas descritas en el riesgo núm. 15 Contactos térmicos - factor de riesgo Salpicadura de líquidos calientes.

Proyección de líquidos ==> Uso de productos químicos de limpieza y desinfección (en tareas de aplicación de productos sobre superficies elevadas, en caso de realizar transvases ocasionales, etc...)

- Verter siempre el producto de limpieza sobre el agua. Tener especial cuidado en el vertido de productos corrosivos. Si fuese necesario se utilizará protección ocular. Deben consultarse las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que se manipulen.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de productos químicos.
- Se recomienda disponer de un sistema de dosificación de los productos químicos, evitándose así la necesidad de un número de intervenciones mayores en su manipulación.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de gafas de protección ocular de montura integral para gotas de líquido (UNE-EN 166) en el caso de que se realicen trasvases de productos o bien durante la limpieza de superficies altas con riesgo de caída de gotas sobre el rostro del trabajador.

Proyección de líquidos==> Tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de freidoras

- Antes de la realización de las tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de las freidoras se desconectará la máquina y se esperará a que el aceite esté frío. De igual forma la limpieza del resto de equipos se hará con ellos desconectados y fríos. Para la realización de cualquier tipo de operación sobre la maquinaria del centro se seguirán siempre las instrucciones del fabricante.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de protección contra riesgos térmicos: calor y/o fuego (UNE-EN 407) en las tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de freidoras.

Proyección de líquidos==>Lavado manual de utensilios de cocina, vajilla, etc.

- Informar a los trabajadores de hacer uso de ropa de protección contra pequeñas salpicaduras de productos químicos líquidos (trajes tipo 6 y tipo pb [6]) (UNE-EN 13034) durante el lavado manual de utensilios de cocina, vajilla, etc.

Atrapamiento por o entre objetos

Atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por elementos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.

Centro de trabajo ==> Accesos==>Puertas y portones

- - Atender cuando se atraviesa las puertas- No abrirlas ni cerrarlas de forma intempestiva - No colocar las manos en los marcos de las puertas - Al abrir una puerta considerar la posibilidad de que haya alguien detrás de la misma, prestando especial atención cuando la apertura de las puertas es hacia el exterior.

Sobreesfuerzos

Exposición a factores de riesgo que puedan derivar en lesiones osteomusculares; manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, etc.

Manipulación manual de cargas: material de cocina, cajas de alimentos, etc

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas.
- Utilizar siempre que sea posible medios auxiliares para el manejo de cargas; en caso contrario, tener en cuenta las siguientes recomendaciones: 1º situarse frente a la carga y separar los pies hasta que queden a la anchura de los hombros. 2º Flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta. 3º Asir firmemente la carga con ambas manos. 4º Levantarse manteniendo la espalda recta. 5º Transportar la carga sin hacer giros del tronco. En caso de cargas pesadas solicitar la ayuda de un compañero.
- Evitar la manipulación manual de cargas por encima del nivel de los hombros.
- La manipulación manual de cargas a niveles bajos se realizará flexionando las piernas, manteniendo la espalda recta y la carga próxima al cuerpo
- Mantener los espacios de trabajo libres de obstáculos que impidan el acercamiento a la carga para su recogida o que impliquen posturas forzadas en el depósito de ésta. El espacio de trabajo debe permitir mantener una posición de bipedestación evitando giros del tronco.
- Mantener las ayudas mecánicas para la manipulación de cargas en tareas de cocina y limpieza.
- Facilitar criterios de limitación de cargas máximas en manipulaciones ocasionales a mano. En caso de preverse el movimiento de materiales y equipos pesados durante la jornada, se tendrá en cuenta esta circunstancia en la organización de las tareas para facilitar la posibilidad de solicitud de ayuda a otro personal y/o la utilización de medios mecánicos (carros).

Manipulación manual de cargas==> Manejo de cargas de más de 3 KG==>Medios auxiliares (carros de cocina, limpieza, servicio de comidas,...)

- Llevar a cabo un mantenimiento periódico de los medios auxiliares, en especial de las ruedas, que se deberán conservar en adecuadas condiciones de limpieza y engrase para facilitar su rodamiento.
- Mantener el número de medios suficientes para la manipulación de cargas en función de éstas (tamaños, pesos,...) y el número de trabajadores que precisen de estos medios.
- Informar que durante la manipulación de carros se deben evitar movimientos o impulsos bruscos, así como evitar sobrecargas de los mismos. Mantener la espalda recta.

Posturas de trabajo ==> Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello, piernas) en tareas de cocina / tareas de limpieza

- Mantener la rotación de tareas entre trabajadores de modo que ayude a disminuir los niveles de riesgo causados por la realización de movimientos repetitivos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Prevención de lesiones musculoesqueléticas en tareas de cocina.
- Mantener la dotación de útiles de trabajo con diseño adecuado para evitar posturas forzadas. Mantener el uso preferente de herramientas de limpieza con mangos telescópicos en las tareas de limpieza en zonas altas de estantes, armarios, etc,
- Informar a los trabajadores: Trabajando de pie, intentar mantener una actitud corporal correcta: la columna en su forma natural de posición "erguida". El plano de trabajo estará de forma general a nivel de los codos. Trate de mantener alternativamente el peso del cuerpo apoyado sobre los dos pies.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas. • Para reducir el riesgo derivado de la adopción de posturas forzadas, se recomienda seguir las siguientes recomendaciones:- Al agacharse para limpiar debajo de muebles o zonas bajas, se deben flexionar las rodillas evitando doblar la espalda. - Utilizar una escalera para limpiar las zonas elevadas en vez de estirar los brazos y las piernas. • Recomendaciones al barrer y fregar: - Utilizar mangos telescópicos o con una altura adecuada (aprox. 150 cm en total para escoba y fregona y 102 cm para el recogedor). La altura del mango de escoba y fregona debe permitir ser cogido manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de las caderas. - Realizar los movimientos de limpieza cerca de los pies y sin mover la cintura. Si es necesario desplazarse, hacerlo caminando. - Mantener la espalda lo más recta posible y no inclinada. - Agacharse adelantando una pierna y flexionando las rodillas, en lugar de doblar la espalda. - Para limpiar por debajo de los muebles, apoyar una rodilla en el suelo.- Para ayudarse, al agacharse y levantarse, puede apoyar la/s mano/s sobre una superficie estable.- Rotar la fregona con las manos en una posición neutra.- Coger la fregona lo más abajo posible (entre el pecho y las caderas) para que al introducirla dentro del escurridor los brazos no queden por encima de los hombros.- Mantener la espalda alineada durante el escurrido, ayudarse apoyando el peso del cuerpo. • Recomendaciones al limpiar superficies-utensilios sobre mesa:- Aproximarse a la zona a limpiar, desplazándose por los diferentes laterales de la mesa si ésta lo permite.- Si no es posible aproximarse lo suficiente y debe inclinarse, buscar un punto de apoyo.- Coger los objetos abarcándolos con toda la mano.- Alternar ambos brazos durante el trabajo (es posible). • Al limpiar bajos de mesa:- Intentar cambiar de posición para evitar la sobrecarga producida por una postura forzada y estática.- El principio al seguir es adoptar una postura estable e intentar mantener la espalda alineada.1. Para limpiar la zona inferior del tablero colocarse en cuclillas frente a la mesa. Si es necesario, introducirse después debajo de la mesa para mirar si queda algo por limpiar.2. Adoptar una postura de rodillas permitirá limpiar los laterales interiores de la mesa. Es importante conservaren esta postura la curvatura "natural" de espalda (evitando arquear la espalda).3. Intentar colocarse (moviendo los pies o rodillas) frente a la superficie a limpiar para evitar giros de espalda.4. Al limpiar los laterales exteriores de la mesa colocarse de cuclillas frente a la mesa y limpiar con al brazo más exterior. Si le resulta más cómodo, apoye una rodilla en el suelo.5. Si debe permanecer mucho tiempo de rodillas, utilizar rodilleras o apoyarse en una superficie blanda.6. Una postura correcta reducirá también la fuerza realizada al limpiar.- Retirar los obstáculos que impidan poder acercarse a la zona a limpiar.- Variar la postura de la mano donde se apoya. El mantener la muñeca continuamente doblada causará tensión en esta zona, alternar con apoyo "digital" o recostándose en el antebrazo.- Cambiar de brazo al limpiar.- Alternar esta tarea con otras menos fatigantes.

Movimientos repetitivos ==> Exposición a tareas con ciclos iguales, cortos y durante, al menos, una hora por turno ==> Movimientos repetitivos en tareas de cocina y limpieza

- Mantener la rotación de tareas entre trabajadores que ayude a disminuir los niveles de riesgo causados por la realización de movimientos repetitivos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Movimientos repetitivos.
- Para la limpieza de suelos es preferible hacer uso de cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca de modo que el trabajador reduzca el riesgo por exposición a movimientos repetitivos.

Posturas de trabajo ==> Bipedestación prolongada

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Bipedestación prolongada.
- Emplear en todo momento un calzado adecuado, evitando los zapatos de tacón alto o completamente planos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ejercicios posturales.

Estrés térmico

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas al encontrarse el trabajador en un ambiente excesivamente frío o caliente.

Calor procedente de la cocina (focos radiantes en cocina: hornos, marmitas, freidoras, etc)

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ambiente térmico-CALOR.
- Establecer normas de actuación para los trabajadores en caso de apreciarse síntomas iniciales de posible riesgo de golpe de calor, fundamentalmente, interrumpir la actividad y descansar en un lugar más fresco.
- El sistema de ventilación empleado y, en particular, la distribución de las entradas de aire limpio y salidas de aire viciado, deberán asegurar una efectiva renovación del aire del local de trabajo.

Contactos térmicos

Accidentes debidos a las temperaturas que presentan las superficies o productos que entren en contacto con cualquier parte del cuerpo.

Superficies calientes ==> Servicio y reparto de comida en recipientes calientes ==> Contactos con superficies calientes

- Comprobar que los útiles de cocina (cazos, sartenes, recipientes) se mantienen en buenas condiciones con los elementos aislantes en buenas condiciones.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en las tareas de cocinado:- Hacer uso de zonas específicas para depositar los recipientes calientes.- No llenar los recipientes de cocina hasta el borde y comprobar los niveles antes de proceder al reparto de los alimentos.- Comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de los equipos de trabajo y avisar al responsable de mantenimiento en caso de anomalías.- Realizar un mantenimiento preventivo de los recipientes para evitar el deterioro de los aislamientos térmicos.- Utilizar guantes térmicos en los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados como puede ser en el agarre de utensilios calientes.
- Informar a los trabajadores del uso aconsejable de manoplas o guantes de protección contra contactos térmicos para mover cacerolas, bandejas u ollas que puedan encontrarse a temperatura

elevada.

- Informar a los trabajadores de hacer uso preferente de carros manuales para el transporte de cacerolas, bandejas u ollas que puedan encontrarse a temperatura elevada.

Salpicadura de líquidos calientes.

- Revisión periódica del estado de los elementos aislantes del calor (pinzas, mangos/asas aislantes, ...).
- Se informará a los trabajadores sobre la necesidad de utilizar correctamente los elementos aislantes (pinzas, mangos/asas aislantes,...). En caso de apreciar alguna anomalía o deficiencia en su estado deberá comunicarlo a su superior para su sustitución.
- Recomendable utilizar prendas que protejan la mayor parte posible del cuerpo para evitar salpicaduras cuando se trabaje con aceite, alimentos calientes.
- Al utilizar las freidoras hay que prestar especial atención en no calentar excesivamente el aceite, y no llenarlas demasiado para evitar que desborden. Para que no se produzcan las salpicaduras hay que escurrir perfectamente el agua de todos los alimentos a freír, y tener cuidado especial en el momento de introducirlos en el aceite.

Superficies calientes==>Trabajos en cocina==>Contactos con superficies calientes

- Los equipos de trabajo que puedan alcanzar temperaturas elevadas deberán llevar las advertencias de riesgo por contacto térmico.
- Los equipos de cocina se instalarán, dispondrán y utilizarán de modo que se reduzcan los riesgos para los usuarios de estos equipos y para los demás trabajadores. En su montaje se tendrá en cuenta la necesidad de suficiente espacio libre entre los equipos de trabajo y los elementos fijos o móviles de su entorno. Deben ser instalados y utilizados de forma que no puedan caer, volcar o desplazarse de forma incontrolada, poniendo en peligro la seguridad de los trabajadores.
- Los trabajadores deberán poder acceder y permanecer en condiciones de seguridad en todos los lugares necesarios para utilizar, ajustar o mantener los equipos de trabajo.
- Informar a los trabajadores de que los equipos de cocina no deberán utilizarse de forma o en operaciones o en condiciones contraindicadas por el fabricante. Tampoco podrán utilizarse sin los elementos de protección previstos para la realización de la operación de que se trate.
- Informar a los trabajadores de que antes de utilizar los equipos de cocina deberán comprobarse que sus protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no representa un peligro para terceros. Dejarán de utilizarse si se producen deterioros, averías u otras circunstancias que comprometan la seguridad de su funcionamiento.
- Informar a los trabajadores que cuando durante la utilización de las freidoras, marmitas, ... sea necesario limpiar o retirar residuos cercanos a un elemento peligroso, la operación deberá realizarse con los medios auxiliares adecuados y que garanticen una distancia de seguridad suficiente.
- Informar a los trabajadores que en caso de estar autorizados a llevar a cabo las operaciones básicas de mantenimiento y/o limpieza de los equipos de cocina que puedan suponer un peligro para la seguridad de los trabajadores se realizarán tras haber parado o desconectado el equipo, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras esté efectuándose la operación. Cuando la parada o desconexión no sea posible, se adoptarán las medidas necesarias

para que estas operaciones se realicen de forma segura o fuera de las zonas peligrosas.

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en las tareas de cocinado:- Configurar las cocinas de tal manera que sólo estén cerca de hornos y cocinas las personas que vayan a realizar una tarea concreta en esos puestos.- Mantener alejadas las superficies de trabajo de los focos de calor, habilitando zonas específicas para depositar los recipientes calientes.- Seguir las instrucciones del fabricante durante la manipulación de equipos de trabajo.- Utilizar encendedores específicos y apropiados para encender los fogones de la cocina.- Orientar hacia el interior de los fogones los mangos de las cacerolas y sartenes.- Utilizar en las cocinas útiles y vajillas adecuadas para soportar altas temperaturas.- No llenar los recipientes de cocina hasta el borde y comprobar los niveles antes de introducir los alimentos.- No dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; utilizar pinzas y hacerlo con precaución.- El cambio de aceite, en freidoras y/ o sartenes, deberá realizarse cuando el aceite esté frío.- Recordar que si se incendia una sartén con aceite, no debe apagarla con agua, si no tapándola.- Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y mantenerlos libres de grasa.- Manipular los mandos de la cafetera con prudencia en la extracción de agua caliente.- Los lavavajillas pueden producir quemaduras en la piel al retirar platos calientes o al acceder a su interior antes de que haya finalizado el ciclo de lavado. Utilizar guantes al retirar la vajilla de su interior.- Comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de los equipos de trabajo y avisar al responsable de mantenimiento en caso de anomalías.- Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo para evitar el deterioro de los aislamientos térmicos.- Utilizar guantes térmicos en los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados: abrir la puerta de un horno, mover un recipiente caliente, agarrar utensilios calientes, etc.- El contacto con alimentos y materiales congelados puede originar quemaduras por frío, por ello, utilizar guantes de protección contra el frío al manipularlos.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de protección contra riesgos térmicos: calor y/o fuego (UNE-EN 407) durante las tareas en las que no queden suficientemente controlados dicho riesgo (abrir la puerta de un horno, mover un recipiente caliente, agarrar utensilios calientes, etc).
- Comprobar que los útiles de cocina (cazos, sartenes, recipientes) se mantienen en buenas condiciones con los elementos aislantes en buenas condiciones. En caso de anomalías o deficiencias, comunicarlo a su superior y retirarlo de su servicio.
- Informar a los trabajadores: Antes de la realización de las tareas de limpieza de equipos de cocina que puedan alcanzar temperaturas elevadas se desconectará el equipo y se esperará el tiempo suficiente para que éste se encuentre frío. Para la realización de cualquier tipo de operación sobre la maquinaria del centro se seguirán siempre las instrucciones del fabricante.

En tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de freidoras

- Informar a los trabajadores: Antes de la realización de las tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de las freidoras se desconectará la máquina y se esperará a que el aceite esté frío. De igual forma la limpieza del resto de equipos se hará con ellos desconectados y fríos. Para la realización de cualquier tipo de operación sobre la maquinaria del centro se seguirán siempre las instrucciones del fabricante.
- Considerar igualmente el resto de medidas preventivas descritas en el riesgo núm. 15 Contactos térmicos - factor de riesgo Superficies calientes==>Trabajos en cocina==>Contactos con superficies calientes
- Considerar también las medidas preventivas descritas en el riesgo núm. 10 Proyección de fragmentos o partículas - factor de riesgo Proyección de líquidos==> Tareas de limpieza, filtrado y cambio de aceite de freidoras

Contactos eléctricos

Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Uso de equipos e instalación eléctrica

- Mantener la accesibilidad de los cuadros eléctricos (no colocar nada que impida el acceso a los mismos), con indicaciones de la función de cada interruptor, cerrados y con señales de riesgo eléctrico en el exterior de la puerta.
- Realizar las revisiones periódicas del estado de la instalación eléctrica, según las prescripciones que establece el reglamento electrotécnico de baja tensión.
- Se informará a los trabajadores de no utilizar equipos o instalaciones que ofrezcan dudas acerca de su adecuado funcionamiento:- Que presenten funcionamientos erráticos- Que se hayan mojado o golpeado- Que tengan sus elementos de conexión en deficiente estado.
- No sobrecargar la instalación eléctrica mediante el uso indiscriminado de ladrones o alargaderas
- Informar a los trabajadores sobre la forma de comunicar cualquier anomalía que sea detectada en la instalación eléctrica y equipos eléctricos, así como la prohibición de realizar cualquier tipo de manipulación en las instalaciones y equipos eléctricos. En caso de avería avisar a administración del colegio para que comunique la anomalía al personal autorizado.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de trabajo eléctricos.

Limpieza de instalaciones, equipos.

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Tareas de limpieza.

Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas

Accidentes de trabajo producidos por la inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud cuando sus consecuencias se manifiesten de forma inmediata.

Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección

- Seguir las indicaciones del fabricante en cuanto al almacenamiento, manipulación, manejo de los productos y utilización de Equipos de Protección Individual. - Mantener los productos químicos en envases adecuados, convenientemente etiquetados y correctamente cerrados (para evitar evaporaciones). - Limpieza personal después de realizar el trabajo. - Procurar una adecuada ventilación en el lugar de utilización. - No trasvasar bajo ningún concepto productos químicos a recipientes semejantes a los utilizados para consumo alimenticio (botellas de agua,...). - No mezclar productos si no se tiene el conocimiento de que la reacción posterior será segura. - No fumar, comer o masticar chicle en presencia de sustancias química. -En caso de ingestión, como norma general, no se provocará el vómito. Se suministrará agua al accidentado para reducir la concentración del producto y se acudirá a un médico, al que se le indicarán las características del producto causante del daño (a ser posible, llevar la etiqueta o ficha de datos de seguridad). -En caso de contacto con la piel o los ojos, se lavará abundantemente la zona con agua. Se retirarán las prendas contaminadas (si la zona afectada son los ojos y se utilizan lentillas, en caso de ser posible, retirar las mismas). Si las molestias persisten, acudir a un médico. - Si se tienen lesiones en la piel, las mismas se protegerán mediante apósitos impermeables para evitar posibles contactos.
- Informar a los trabajadores: Mantener los productos químicos en envases adecuados, convenientemente etiquetados y correctamente cerrados (para evitar evaporaciones).

- Informar a los trabajadores: Procurar una adecuada ventilación en el lugar de utilización.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de productos químicos.
 - Informar a los trabajadores: No trasvasar bajo ningún concepto productos químicos a recipientes semejantes a los utilizados para consumo alimenticio (botellas de agua,...).
- Informar a los trabajadores: No mezclar productos si no se tiene el conocimiento de que la reacción posterior será segura. Dejar constancia documental de su entrega.
- Informar a los trabajadores: En caso de ingestión, como norma general, no se provocará el vómito. Se suministrará agua al accidentado para reducir la concentración del producto y se acudirá a un médico, al que se le indicarán las características del producto causante del daño (a ser posible, llevar la etiqueta o ficha de datos de seguridad).
- Informar a los trabajadores: En caso de contacto con la piel o los ojos, se lavará abundantemente la zona con agua. Se retirarán las prendas contaminadas (si la zona afectada son los ojos y se utilizan lentillas, en caso de ser posible, retirar las mismas). Si las molestias persisten, acudir a un médico.
- Informar a los trabajadores: Si se tienen lesiones en la piel, las mismas se protegerán mediante apósitos impermeables para evitar posibles contactos.
- Asegurar la disponibilidad de las fichas de datos de seguridad en castellano de los productos químicos existentes en el centro de trabajo en lugares accesibles y conocidos por todos los operarios para su posible consulta.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas de protección según la información que figura en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos puestos a su disposición.
- Utilizar Ropa de protección contra pequeñas salpicaduras de productos químicos líquidos.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de protección frente al riesgo químico (UNE EN 374-1,4) y ropa de protección contra pequeñas salpicaduras de productos químicos líquidos (trajes tipo 6 y tipo pb [6]) durante las tareas de limpieza así como gafas de protección ocular de montura integral (UNE-EN 166) en el caso de que se realicen trasvases de productos o bien durante la limpieza de superficies altas con riesgo de caída de gotas sobre el rostro del trabajador.

Derrames o fugas de productos químicos ==> Almacenamiento

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Almac. Productos químicos.
- Verificar que no existe incompatibilidad entre los productos químicos almacenados.

Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas

Accidentes producidos por contacto directo con sustancias y productos agresivos para la piel y mucosas.

Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección

Presencia o manipulación de Desengrasante alcalino "SUPAGRAS P"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Limpiasuelos "IGEL LEMON"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Desinfectante multiusos de superficie "DESINBAC TOL"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Detergente para el lavado de vajillas en máquinas automáticas "DINPACK MATIC DELEX"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Abrillantador para máquinas lavavajillas automáticas "DINPACK MATIC BRILTER"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Detergente para lavaplatos aguas dura "DETERDUR"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Limpiador universal amoniacal "BIONET"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Detergente desengrasante "ND 7"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Presencia o manipulación de Abrillantador para aguas descalcificadas y osmóticas, control de espumas "OSMOSEC R"

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección
- Informar sobre los riesgos y condiciones de uso contempladas en la ficha de datos de seguridad del producto químico en cuestión, así mismo hacer uso de los equipos de protección individual indicados. Dejar constancia documental de su entrega.

Explosiones

Accidentes producidos por un aumento brusco de volumen de una sustancia o por reacciones químicas violentas en un determinado medio y sus efectos secundarios. Incluye la rotura de recipientes a presión, la deflagración de nubes de productos inflamables, etc.

Uso de equipos de cocina con gas

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 21 Incendios - factor de riesgo: Combustión de materiales, productos. Equipos de cocina de gas

Incendios

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.

Medidas de emergencia

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.
- Continuar participando en la realización de los simulacros de emergencia que se realizan anualmente para garantizar la seguridad de personal y alumnado.

Combustión de materiales, productos. Equipos de cocina de gas

- Informar a los trabajadores de no abandonar aceites puestos a calentar. Retirar trapos y demás objetos combustibles de las fuentes de ignición. Utilizar ropas de algodón o de fibras textiles no inflamables. Limpiar las campanas de extracción (cocina) con la periodicidad adecuada y suficiente.
- Asegurarse de disponer de medios de extinción adecuados en las proximidades de focos de calor, en un lugar accesible y localizados.
- Asegurarse de cerrar las llaves de paso generales de gas, una vez acabados los servicios, así como la desconexión de extractores y otros aparatos eléctricos.
- Normas de actuación en caso de escape de gas:- No accionar interruptores ni aparatos eléctricos.- No encender mecheros o cerillas y no fumar.- Ventilar el local abriendo puertas y ventanas.- Cerrar los mandos de los aparatos y la clave general de para interrumpir la llegada de gas.- Abandonar el local ante posibles explosiones y esperar al hecho que ventile.- Avisar al servicio técnico autorizado una vez se haya comunicado la situación a la Dirección del centro.

Materiales inflamables - Almacenamiento y uso de líquidos de limpieza inflamables

- Mantener el orden y limpieza donde se usan o almacenan productos químicos.
- MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN: En caso de agentes que puedan dar lugar a incendios, explosiones o reacciones químicas peligrosas se deberá, por orden:a) Impedir la presencia de concentraciones peligrosas (inflamables) o de cantidades peligrosas (inestables o incompatibles), cuando la naturaleza del trabajo lo permita. b) Cuando no lo permita, evitar las fuentes de ignición o las condiciones que puedan favorecer descomposiciones o mezclas peligrosas. c) Paliar los efectos nocivos de los posibles incendios, explosiones y reacciones peligrosas.RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO SEGURO CON PRODUCTOS INFLAMABLES. Todas ellas van encaminadas a la prevención de incendios y posibles explosiones. Medidas preventivas:· Mantenerlos alejados de cualquier foco de ignición (llamas, chispas, puntos a temperatura elevada).· Prohibido fumar o utilizar cualquier aparato que produzca llamas o chispas (sopletes, soldadura, etc.).· Mantener una buena ventilación para evitar que los vapores alcancen concentraciones peligrosas.· Estos productos no deben manipularse en lugares cerrados o con ventilación escasa. Abrir puertas y ventanas en caso necesario.· La mayoría de aerosoles o "sprays" son altamente inflamables. Al utilizarlos, no dirigir jamás el chorro a un punto caliente (bombillas, piezas soldadas...).· Utilizar y almacenar productos inflamables en cantidades mínimas imprescindibles.· Los envases que contengan productos químicos inflamables deben estar herméticamente cerrados cuando no se utilicen. Cerrar inmediatamente después de extraer la cantidad requerida.

Atropellos, golpes o choques contra vehículos

Incluye los golpes o atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en que el trabajador lesionado va sobre el vehículo; siempre que se produzcan dentro del recinto de la empresa

Tránsito por vías de circulación exteriores ==> Asistencia en exteriores durante la descarga / carga de vehículos

- Informar sobre la necesidad de extremar la precaución durante los desplazamientos a pie por áreas de descarga/carga de mercancía por la posible presencia de otros vehículos. Mantenerse en todo momento a distancia prudencial de los vehículos y de las actividades desarrolladas. Evitar situarse en ángulos de visión muertos para el conductor de los vehículos durante maniobras marcha atrás.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

Están incluidos los accidentes de circulación en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o recibe el impacto del mismo (privado, de empresa o transporte público) y en desplazamiento (sin implicación de un vehículo); siempre que tengan lugar en vía pública, es decir, fuera del recinto de la empresa. Se consideran tanto los que ocurran en horario laboral como los que sucedan al ir o volver del trabajo ("in itinere").

In Itínere ==> In Itínere

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en desplazamientos.

Exposición a agentes químicos

Cuando exista exposición continuada o prolongada a sustancias de naturaleza química (polvo, aerosoles, vapores, gases, etc.) que en forma sólida, líquida o gaseosa pueden penetrar en el organismo del trabajador por vía dérmica, digestiva, respiratoria o parenteral, pudiendo derivar en enfermedades profesionales.

Por cualquier vía de entrada: Uso de productos químicos ==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección

- Considerar igualmente las medidas descritas en el Riesgo núm. 17 - factor de riesgo: Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas==> Derrames o fugas de productos químicos ==> Manipulación==>Uso de productos químicos de limpieza / desinfección

Exposición a agentes biológicos

Cuando exista exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Posible contacto con agentes biológicos==>Prácticas inadecuadas==>Posible contacto con microorganismos (contacto con niños/as)

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para evitar el riesgo biológico derivado del contacto con niños:- No comer o beber en las zonas de trabajo en las que exista riesgo biológico.- Cubrir los cortes y heridas con apósitos impermeables (tipo tiritas) antes de iniciar la actividad laboral.- Utilizar guantes desechables contra microorganismos cuando entre en contacto con sangre, fluidos corporales o secreciones, se manipulen materiales, objetos o superficies contaminados con estos fluidos (pañales, ropa manchada,...) o bien, se lleve a cabo su limpieza. - Utilizar batas en las situaciones en las que pueda darse un contacto con la sangre u otros fluidos orgánicos, que puedan afectar las propias vestimentas del trabajador.- Lavarse las manos al

comenzar y terminar la jornada, así como tras realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido y se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire.- Ventilar adecuadamente las aulas; se recomienda la ventilación periódica en cortos espacios de tiempo pero de forma reiterada a lo largo de la jornada lectiva. Se deberá proceder a una ventilación amplia durante la limpieza de las clases y dependencias fuera del horario lectivo.- Lavar y desinfectar con frecuencia los juguetes, mobiliario y material de cocina, así como las superficies contaminadas.- Seguir la política de restricción de niños con enfermedades contagiosas del centro, si la hubiera.

Posible contacto con agentes biológicos==>Prácticas inadecuadas==>Protocolo de vacunación

- Cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, ponerlas a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación. El ofrecimiento al trabajador de la medida correspondiente, y su aceptación de la misma, deberán constar por escrito.

Posible contacto con agentes biológicos==>Prácticas inadecuadas==>Manipulación de alimentos

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en la manipulación de alimentos:- Disponer de formación en higiene alimentaria. - Conocer y cumplir las normas de trabajo de la empresa para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.- Pautas de higiene personal: • Lavarse las manos con agua caliente y jabón siempre que lo requiera el trabajo y antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de cambio de actividad y secar con papel de un solo uso. • Llevar uniforme exclusivo del trabajo limpio y utilizar, cuando sea necesario, gorro que cubra el pelo y calzado adecuado. • Es conveniente que la higiene personal del trabajador cumpla las siguientes condiciones: baño diario, pelo limpio y recogido, manos limpias, uñas cortas, el hombre bien rasurado y la mujer con maquillaje moderado. • Si el trabajador tiene una herida o se hiere durante la realización de las tareas, deberá protegerla con una cubierta impermeable para que no se infecte ni contamine los alimentos que prepara (tirta + guante o dedil). • Se deberá evitar durante la manipulación: rascarse la cabeza, restregarse los ojos, tocarse la nariz y las orejas, probar los alimentos con una cuchara usada, trabajar con las manos sucias, fumar, mascar chicle, comer, toser y estornudar sobre los alimentos.- Pautas de higiene alimentaria: • Lavar y desinfectar las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos. • Emplear siempre que sea posible utensilios limpios en lugar de las manos, en caso contrario utilizar siempre guantes para manipular los alimentos. • Proteger los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales. • Mantener y conservar separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera. • Utilizar utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o lavar antes de volver a usarlos. • Usar agua segura o tratarla para que lo sea. • Comprar los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad. Seleccionar alimentos sanos y frescos. • Elegir alimentos procesados para su inocuidad. • Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas. • Preparar los alimentos asegurándose de su cocción completa, en especial huevos, pollo, carnes y pescados. Los alimentos deben alcanzar una temperatura de 70°C para que su inocuidad esté garantizada. • Recalentar completamente los alimentos. • No dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Meter en la nevera tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente. • Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos. • Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir. • No guardar durante mucho tiempo los alimentos. Respetar las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador. • No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Hacerlo en la nevera. • Leer atentamente y mantener los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

Posible contacto con agentes biológicos ==> Prácticas inadecuadas (retirada de desperdicios, basuras, tareas de limpieza, etc...)

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las tareas de limpieza:- No introducir las manos en cisternas, papeleras o recipientes que claramente no se vea su interior. - Lavarse frecuentemente las manos, con agua y jabón, y en especial al comenzar y terminar la jornada y antes de comer o beber.- Utilizar guantes de protección contra microorganismos en las tareas de limpieza de aseos y vestuarios.- Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.- Desinfectar adecuadamente los materiales usados para la limpieza tales como trapos, esponjas, cepillos, bayetas, fregonas, cubos, etc.- Prohibido comer, beber o fumar en las zonas de trabajo de riesgo.
- Informar a los trabajadores de hacer uso de guantes de protección contra microorganismos: bacterias y hongos (UNE EN 374-5,2) durante la retirada de desperdicios, basuras, etc.

Psicosociales

Originados por aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Relaciones personales ==>Violencia en el trabajo (Factores interpersonales)

- Cumplir con el protocolo/procedimiento establecido por parte de la empresa.
- Establecer reuniones periódicas para facilitar la toma de decisiones complejas.
- Informar a los trabajadores del protocolo/procedimiento de actuación ante agresiones, resolución de incidencias, gestión de conflictos, situaciones de difícil manejo o dificultades para la toma de decisiones. Dejar constancia documental de su entrega

Violencia en el trabajo (Factores interpersonales) ==> Relaciones personales==>Acoso sexual y por razón de sexo

- Ante cualquier situación de molestia que se perciba sea por parte de un/a compañero/a, superior, cliente, proveedor, etc., se deberá actuar de la siguiente forma:•Dejar bien claro el rechazo de las pretensiones, situaciones, actitudes que denoten cualquier tipo de acoso. •Comunicar por escrito la situación a la empresa. Si la persona trabajadora considera que no procede utilizar el canal interno por el tamaño reducido de la empresa o por la figura de la persona denunciada, siempre es posible recurrir a órganos externos de la Administración Pública o a órganos judiciales. •Conocer y cumplir las pautas y cauces establecidos por parte de la empresa para la prevención del acoso laboral.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores.

Gestión PRL ==> Formación

- Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Gestión PRL ==> Información

- Los trabajadores deberán recibir información en relación con:- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.- Las medidas de emergencias adoptadas.Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

Gestión PRL ==> Vigilancia de la salud

- Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud. Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador. Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud.

Violencia en el trabajo ==> Agresiones por personas

- Los trabajadores deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación:- El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario, insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa.- Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa.- Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.- Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc.- Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida.- Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa.- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.- Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.
- Cumplir con el protocolo/procedimiento establecido por parte de la empresa.

Gestión PRL ==> Actuación ante emergencias

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.

Gestión PRL ==> EPI

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de protección individual.

Gestión PRL==>Equipos de trabajo==> Manual de instrucciones (Equipos de cocina (marmitas, hornos, freidoras, neveras, arcones conge)

- Verificar que se dispone el manual de instrucciones. En caso de ausencia, solicitar al fabricante o suministrador el manual de instrucciones en castellano. Si no está disponible, se deberán elaborar unas instrucciones en castellano para la correcta utilización del equipo.

Gestión PRL==>Equipos de trabajo==>Mantenimiento preventivo (Equipos de cocina (marmitas, hornos, freidoras, neveras, arcones conge)

- Asegurar la realización de un mantenimiento preventivo del equipo de trabajo teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante, o, en su defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste.
- Registrar el mantenimiento realizado al equipo, ya sea preventivo y/o correctivo.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de cocina (Jefe/a de cocina, ayudante de cocina)

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).

Utilización de escaleras de mano a menos de 1 metro de altura. De 4 a 8 veces/jornada

- Limitar las tareas que conlleven utilizar escaleras de mano a menos de 1 metro de altura (entre 4 y 8 veces / jornada) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por la SEGO, INSS y AMAT.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Caída de objetos en manipulación por encima de los hombros.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.

Golpes contra objetos inmóviles

Accidentes de trabajo que consideran el trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.

Espacio insuficiente.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como realizar desplazamientos frecuentes, a un ritmo elevado, con o sin carga, en espacios muy concurridos o estrechos.

Golpes o cortes por objetos o herramientas

Comprende los golpes, cortes, abrasiones y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).

Golpes a nivel del abdomen por objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen debido a la proximidad de objetos móviles, trabajo en zonas de alta ocupación y

tránsito.

Sobreesfuerzos

Exposición a factores de riesgo que puedan derivar en lesiones osteomusculares; manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, etc.

Posturas forzadas.

- Evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea mediante el rediseño del puesto de trabajo y la adaptación del mismo a las medidas, alcances y necesidades de espacio de la embarazada.
- Evitar puestos de trabajo con ritmos impuestos.

Posturas forzadas. Bipedestación dinámica (más de 5 horas de trabajo efectivo por jornada)

- Limitar los trabajos de bipedestación dinámica (más de 5 horas de trabajo efectivo por jornada) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por la SEGO, INSS y AMAT.

Manipulación manual de cargas (4 o más veces por hora). De 4 a 10 kilos. Más de 5h/día

- Limitar los trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 4 a 10 kilos (4 o más veces por hora más de 5 h/día) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por la SEGO, INSS y AMAT.

Manipulación manual de cargas (menos de 4 veces por hora). De 4 a 10 kilos. Más de 5h/día

- Limitar los trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 4 a 10 kilos (menos de 4 veces por hora más de 5 h/día) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por la SEGO, INSS y AMAT.

Estrés térmico

Accidentes causados por alteraciones fisiológicas al encontrarse el trabajador en un ambiente excesivamente frío o caliente.

Exposición a calor.

- Limitar los trabajos en condiciones de temperatura extrema (cuando el Índice WBGT es superior a 33º C y siendo necesario cruzar con las tablas de consumo metabólico cuando el índice se encuentre entre 25 y 33º C, donde las cifras por consumo metabólico variarán en función del ritmo de trabajo, % de cada hora dedicada al trabajo)

Exposición a agentes biológicos

Cuando exista exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Exposición agente biológico Parotiditis en: centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina Interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías, y laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición. Una vez cumplido las 12 semanas de gestación la trabajadora gestante puede reincorporarse a sus tareas laborales habituales.

Exposición agente biológico: Citomegalovirus en: centros sanitarios (Asistencia primaria y Urgencias menores de tres años, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, medicina interna, Neumología), centros educativos y guarderías en contacto con menores de tres años, laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe ser valorado el puesto de trabajo y el riguroso cumplimiento de las medidas higiénico preventivas que han demostrado ser útiles e imprescindible para su control. En el ámbito sanitario este riesgo debe ser tenido en cuenta, especialmente en aquellos con desempeño profesional en servicios de pediatría (tanto si es ambulatoria, como hospitalaria) y urgencias, donde el contacto con niños enfermos no diagnosticados aumenta la posibilidad de exposición. En cuanto al colectivo de maestras, profesoras y educadoras, el contacto es habitualmente con niños sanos. A pesar de ello se debe considerar la posibilidad de brote de la enfermedad en guarderías y, por consiguiente, la exposición al riesgo de una trabajadora embarazada. Las trabajadoras gestantes que desarrollen su actividad en las ocupaciones de riesgo anteriormente citadas se deben reubicar en puestos sin riesgo de exposición.

Exposición agente biológico: Sarampión en centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

Exposición agente biológico: Varicela Zóster en centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, unidad de trasplantes, medicina interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

Exposición agente biológico: Rubeola en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

Exposición agente biológico: Parvovirus-B19 en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

Exposición agente biológico: Coxsackie A16 en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación

- La exclusión laboral no está justificada ya que no han sido documentadas las consecuencias adversas o complicaciones para el feto. La exclusión de la guardería de los pacientes afectados tampoco parece una medida eficaz para evitar la diseminación de la infección. La mejor manera de protegerse es practicar una buena higiene de las manos, una buena higiene respiratoria (toser o estornudar en la manga de la camisa o un pañuelo desechable y después tirarlo) y limpiar a menudo las superficies de contacto, como juguetes, pomos de puerta y mesas.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Revisión 2023 - Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

En base a lo anterior, se le hace entrega de un documento informativo que contiene la siguiente información:

Gestión PRL Área cocina	
Personal de cocina (Jefe/a de cocina, ayudante de cocina)	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> Normas generales en caso de emergencia Seguridad en desplazamientos Ejercicios posturales Manipulación manual de cargas Equipos de trabajo eléctricos Equipos de protección individual Bipedestacion prolongada Tareas de limpieza Uso de productos químicos Prevención de lesiones musculoesqueléticas en tareas de cocina Movimientos repetitivos Almac.Productos químicos Ambiente térmico-CALOR

Corresponde a cada trabajador, en la medida de sus posibilidades, cumplir con las medidas de prevención e instrucciones proporcionadas por el empresario, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, tal y como se indica en el Artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

FECHA	NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	FIRMA

EJERCICIOS POSTURALES

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, cuando el esfuerzo físico realizado, como por ejemplo una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico, supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético.

La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Realizar los ejercicios respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular.
- Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse unos 5-7 segundos. Si se realizan al finalizar la jornada, alargarlos hasta los 10-15 segundos
- Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben consultar a un médico o fisioterapeuta que le indicarán los ejercicios más adecuados en su caso.

ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

Ejercicio 1

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.



Ejercicio 2

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).

ESTIRAMIENTO TRAPÉCIDOS

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

Ejecución

Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



ESTIRAMIENTO GLOBAL



Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

Ejecución

Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.

EJERCICIOS POSTURALES

ESTIRAMIENTO ESPALDA (COLUMNA DORSAL Y LUMBAR)

Ejercicio 1

Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).

Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.



Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

Ejecución

Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.

Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



Ejercicio 3

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.

Ejercicio 4

Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.

Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.



Ejercicio 5

De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

Ejercicio

Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.

Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



FORTALECIMIENTO ABDOMINALES



Ejercicio 1

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho. La vista fijada en un punto por encima de nosotros.

Ejecución

Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.

EJERCICIOS POSTURALES

Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

Ejecución

Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.

Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



FORTALECIMIENTO GLÚTEOS



Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

Ejecución

Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.

ESTIRAMIENTOS HOMBRO Y BRAZO



Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

Ejecución

Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento.

Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

Ejecución

Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.



ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO-MUÑECA



Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

Ejecución

Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.

ESTIRAMIENTO MANO-DEDOS

Ejercicio 1

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



EJERCICIOS POSTURALES



Ejercicio 2

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.

ESTIRAMIENTOS PIERNAS

Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie.

Ejecución

Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90°, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.



Ejercicio 3

Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm.

Ejecución

Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



FORTALECIMIENTO PIERNAS

Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

Ejecución

Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Los Equipos de Protección Individual (EPI) deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Los EPI proporcionarán una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias.



NORMAS GENERALES DE UTILIZACIÓN DEL EPI

- Asegurar que el EPI disponible, es adecuado frente al riesgo contra el cual protege.
- Usar obligatoriamente el EPI para los trabajos en que así se haya establecido.
- Colocar y ajustar correctamente el EPI siguiendo las instrucciones recibidas.
- Tener en cuenta las limitaciones que presenta y utilizarlo únicamente cuando sea adecuado, siguiendo las instrucciones del fabricante recogidas en el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.
- Llevarlo puesto mientras se esté expuesto al riesgo y en las zonas en que esté establecida la obligatoriedad de uso.



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria de las vías respiratorias



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos



Protección obligatoria del cuerpo



Protección obligatoria de la cara



Protección individual obligatoria contra caídas



Protección obligatoria para peatones

- Controlar su correcto estado. La eficacia del EPI depende en gran medida de su adecuado mantenimiento y limpieza o desinfección. Por ello, su cuidado deberá hacerse siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Colocar el EPI después de su utilización en el lugar previsto para ello.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

EQUIPOS DE TRABAJO ELÉCTRICOS

RIESGOS
<p>Golpes o cortes. Proyección de fragmentos o partículas. Contactos eléctricos.</p>

CAUSAS
<p>Contacto con elementos móviles del equipo. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.</p>

MEDIDAS PREVENTIVAS: INSTALACIÓN

- El cuadro eléctrico al que se conecte el equipo debe contar con interruptores diferenciales que detecten posibles contactos eléctricos indirectos y con interruptores magnetotérmicos que corten el suministro en caso de calentamiento de la instalación.
- La instalación debe ser conforme a lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
- No anular los dispositivos de seguridad del cuadro eléctrico.
- Comprobar que el equipo está anclado o sujeto de forma que no pueda caer, volcar o desplazarse de forma incontrolada.



MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

- Los equipos deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
- Leer detenidamente el manual de instrucciones.
- Realizar una revisión de los equipos desechando aquellos en los que se detecte algún dispositivo de seguridad en mal estado: carcasa deteriorada, cable de conexión en mal estado, resguardos de seguridad anulados, etc..
- Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los equipos de trabajo y los dispositivos de seguridad, avisando cuando se detecten deficiencias en los mismos.
- No efectuar reparaciones provisionales que puedan dañar sus sistemas de protección.
- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables a los equipos indicados en su manual de instrucciones.
- Los equipos de trabajo utilizados en emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- No utilizar equipos de trabajo en atmósferas explosivas, a no ser que estén preparadas para ello.



MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Disponer de iluminación suficiente en la zona de uso del equipo.
- Evitar la presencia de personas ajenas en las zonas de trabajo.
- Utilizar ropa ajustada, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles de los equipos.
- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular el equipo (cambios de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

MEDIDAS PREVENTIVAS AL FINALIZAR LOS TRABAJOS



- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante. Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con el equipo desconectado, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

Para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de cocina

Algunas de las tareas realizadas por el personal de cocina y restauración pueden implicar posturas de trabajo forzadas, la aplicación de fuerzas manuales o la repetición de movimientos, por ejemplo en las tareas de corte, lavado de la vajilla, etc. Para prevenir los trastornos musculoesqueléticos asociados a una exposición continuada a estos factores de riesgo, ten en cuenta lo siguiente.

Emplear adecuadamente los equipos de trabajo disponibles:

Un uso adecuado de los útiles de trabajo y equipos auxiliares ayudará a prevenir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

- > Selecciona el útil adecuado (cuchillos, tijeras, etc.) para cada tarea a realizar en la cocina.
- > Utiliza los carros o carritos de transporte si es necesario manipular cargas pesadas o voluminosas.
- > Al asir los útiles de trabajo mantén las muñecas en posición neutra (manos alineadas con el antebrazo), evitando desviaciones de muñeca.
- > Cuando sea necesario usar guantes, asegúrate que son de tu talla para tener un agarre óptimo y mayor confort.

Posturas y esfuerzos durante la utilización de herramientas de corte:

- > Emplea los cuchillos adecuados para cada tarea. Mantén los cuchillos afilados y los mangos limpios y secos.
- > Utiliza las máquinas cortadoras o picadoras cuando se tenga que cortar mucha cantidad.
- > Evita cortar con el dedo sobre el lomo del cuchillo, hacerlo únicamente cuando sea un corte de precisión.
- > Utiliza una superficie adecuada para cortar, la altura de trabajo debería estar ligeramente por debajo del nivel de los codos.
- > Cuando tengas que colocar las frutas o verduras sobre el banco de trabajo, mesa o máquina de pelar, hazlo con las manos en pequeñas cantidades.



Posturas y esfuerzos durante la utilización de cacerolas, marmitas, etc.:

- > Intenta no utilizar cacerolas demasiado grandes. Ajusta el tamaño de la cacerola a la cantidad de comida a preparar y evita llenarlas hasta arriba.
- > Cuando se tengan que llenar las marmitas con cubos de agua, manipúlalos con las dos manos.
- > Coge las cacerolas llenas de líquido con las dos manos, manteniendo la espalda recta y flexionando las piernas. Evita movimientos bruscos y vigila que no se desplace su contenido.
- > Cuando las cacerolas sean de gran tamaño, realiza la manipulación o transporte de las mismas entre dos personas.
- > Durante la limpieza de las marmitas, evita curvar la espalda. Siempre que sea necesario utiliza un taburete estable y con patas antideslizantes.
- > Si se utiliza un taburete, apoya una mano sobre la superficie del banco de cocina mientras realizas la tarea de limpieza del fondo de la marmita para descargar el peso de la espalda. Vuelve a la posición erguida haciendo fuerza con la mano apoyada.

Posturas y esfuerzos durante la utilización del horno y zonas de calor:

- > Si es posible, acerca las bandejas de comida al horno mediante carritos transportadores.
- > Aproxímate al horno manteniendo la espalda recta y flexionando las rodillas. No dobles la espalda.
- > Para incorporarte desde una postura de cudillas, impúlsate con la fuerza de las piernas y, si es posible, ayúdate apoyándote con una mano sobre una superficie estable (banco de trabajo o mesa).



Posturas y esfuerzos durante el triturado manual de la comida:

- > Evita triturar la comida dentro de cacerolas demasiado altas.
- > Intenta buscar una superficie de trabajo a la altura adecuada para evitar levantar los brazos por encima de los hombros al agarrar la batidora o el triturador.
- > Sujeta el triturador manual con las dos manos si es muy pesado.

Posturas y esfuerzos al manipular bandejas de comida y platos:

- > Para pasar la comida de las cacerolas a las bandejas de comida, acércalas lo máximo posible. De esta forma se evitan derrames y posturas forzadas.
- > No llenes excesivamente las bandejas y platos.
- > Las bandejas de comida deben cogerse con ambas manos y por las asas, abarcándolas con toda la palma de la mano en lugar de sólo con los dedos (agarre en 'pinza' o en 'gancho'). En caso de bandejas sin asas o platos, cógelas firmemente por su base intentando mantener las muñecas lo más rectas posible y sin tensar los dedos.
- > Mantén las bandejas y platos próximos al cuerpo (sin quemarse) y a la altura de la cintura.



Manipulación de cajas, sacos, bolsas de basura, etc.:

- > Intenta manipular las cargas frontalmente y con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.
- > Mantén la carga cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado o girar el tronco durante su transporte. Si debes girar hazlo moviendo los pies.
- > Procura almacenar los productos más utilizados y pesados en alturas comprendidas entre la cadera y los hombros. Evita colocarlos por encima de los hombros y por debajo de las rodillas.
- > Cuando sea posible, utiliza bolsas, cajas o contenedores pequeños para evitar manipular pesos excesivos, y no los llenes hasta arriba.
- > Siempre que puedas, ayúdate de carros o contenedores con ruedas para desplazar las cargas (sacos de patatas, cajas de verduras...), acércalos previamente al objeto a manipular para disminuir el esfuerzo.
- > Si el peso a manipular es muy elevado, pide ayuda a un/a compañero/a.



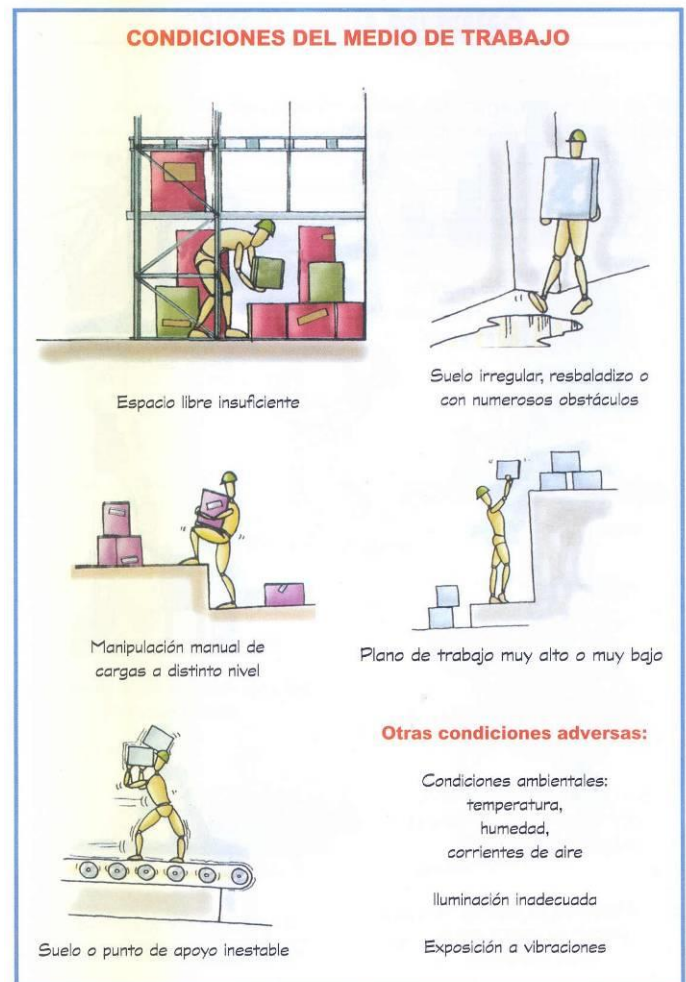
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

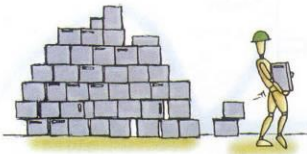
La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.

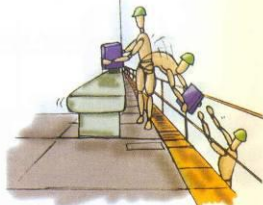


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



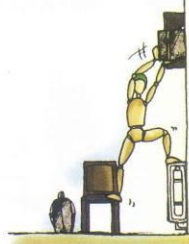
Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

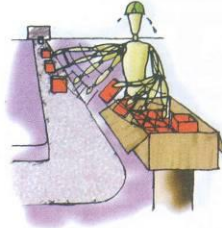


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



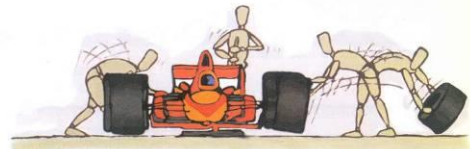
Frecuencia y duración de la manipulación



Reposos o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.



Formación o conocimiento insuficiente

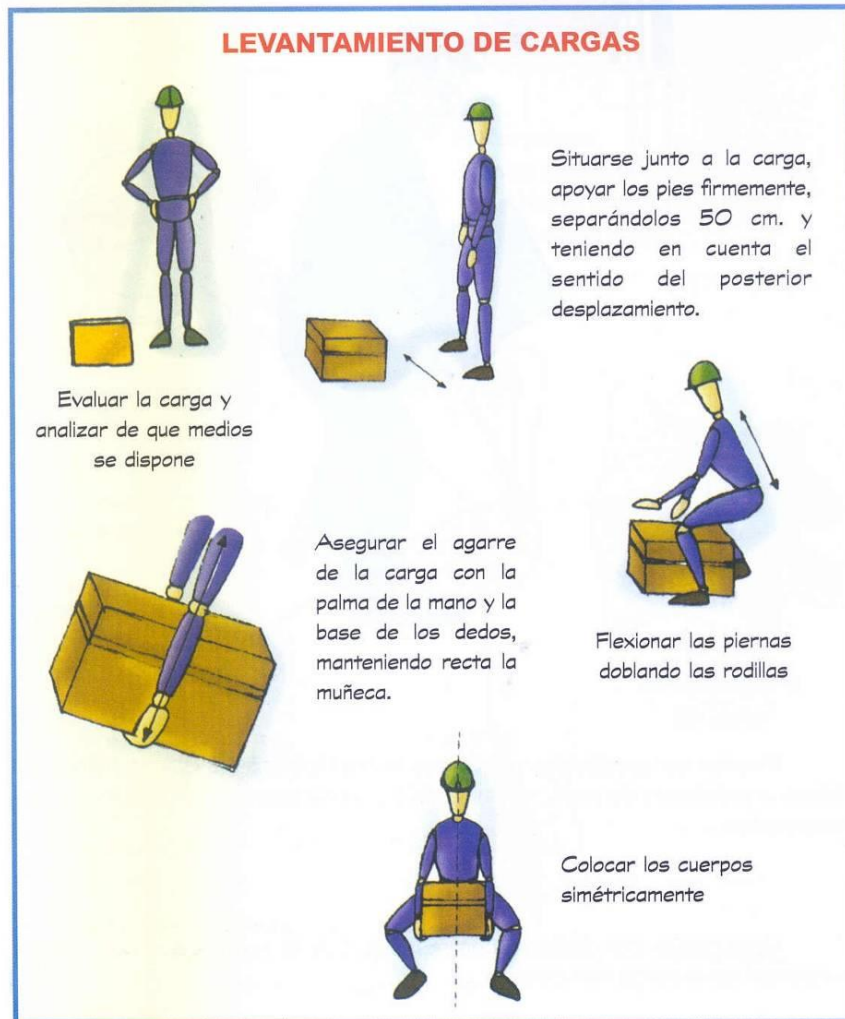


Patologías dorsolumbares

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

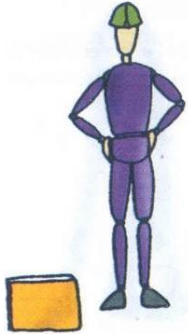
La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

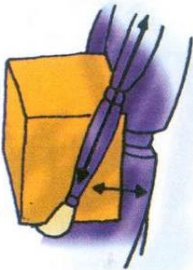
TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.



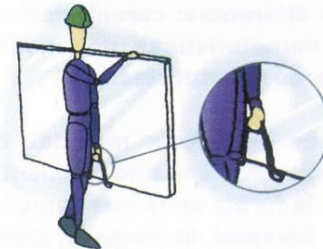
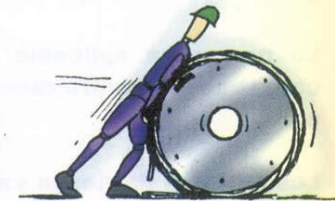
Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



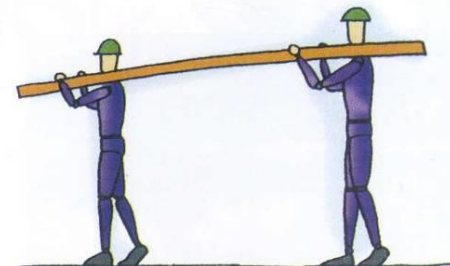
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos



Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Quando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié



En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Las tareas de trabajo con movimientos repetidos son comunes en sectores laborales dispares: calzado, automóvil, alimentación, madera o servicios y en tareas específicas como las de teclear, pulir, limpiar, lijar, atornillar, montajes mecánicos e industriales, etc.; pudiendo dar lugar a trastornos músculo esqueléticos por movimientos repetitivos.

¿Qué es un movimiento repetitivo y un trastorno músculo esquelético por movimientos repetitivos?

Definición de Movimientos repetitivos

Se entiende por movimientos repetitivos a un grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en el mismo fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Definición de Trastorno músculo esquelético (TME) por movimientos repetitivos

Son lesiones de origen laboral que producen inflamación y dolor en los músculos, tendones, ligamentos y nervios, que pueden ocurrir como consecuencia de trabajos con movimientos bruscos o repetidos o donde las posturas realizadas son extremas o fijas. Estas lesiones suelen afectar a cuello, hombros, codos y muñecas.

Síntomas de los TME por movimientos repetitivos

Los siguientes síntomas en las extremidades superiores nos pueden alertar del riesgo de padecer TME:

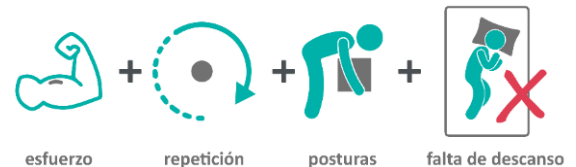
- Dolor.
- Hinchazón.
- Hormigueo o entumecimiento.
- Pérdida de fuerza o disminución de la coordinación.



¿Por qué se producen estas lesiones?

Los TME por movimientos repetitivos se producen cuando existe una combinación de las siguientes condiciones de trabajo:

- Repetición de movimientos.
- Posturas forzadas de mano y/o brazo.
- Aplicación de fuerza.
- Falta de reposo muscular.

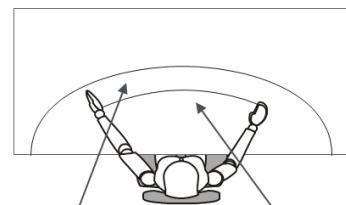


¿Qué podemos hacer para que no se produzcan dichos TME?

Como operarios, para prevenir los TME por movimientos repetitivos deberemos:

1. Antes de empezar a trabajar, **adecuar ergonómicamente el entorno de trabajo:**

- Eliminar los obstáculos que puedan haber debajo de la superficie de trabajo, o en la zona adyacente, para permitir acercarse al máximo a la misma y facilitar también la libertad de movimientos.
- Situar los elementos de trabajo más utilizados en la zona próxima al trabajador, para evitar desplazamientos inútiles de las extremidades superiores.



(Zona de alcance máximo) (Zona de alcance óptimo)

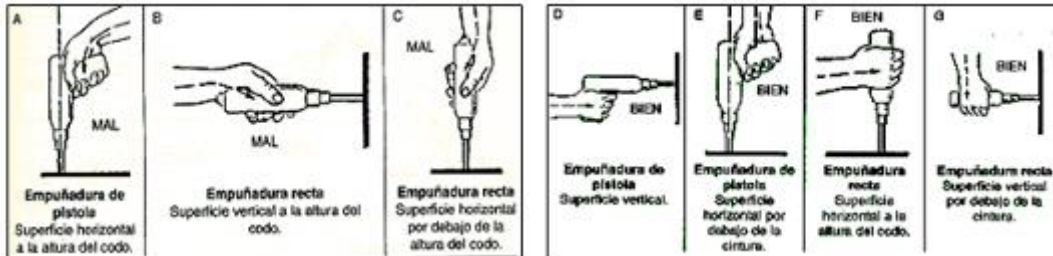
2. Realizar, en todo momento, las tareas repetitivas con **movimientos suaves y fluidos de las extremidades superiores:**

- Son preferibles los movimientos suaves y curvos que los bruscos y rectos.
- Evitar los movimientos de impacto o las sacudidas.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

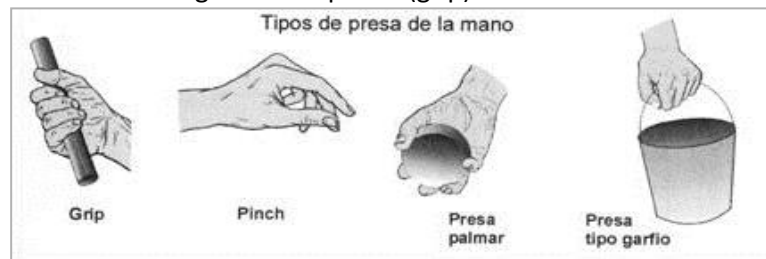
3. Cuando se deba aplicar fuerza con la mano, **mantener la muñeca recta y el codo en ángulo recto**:

- Si es posible, aprovechar el peso del cuerpo al aplicar la fuerza.
- Mantener las herramientas de trabajo en buen estado (engrasadas, afiladas, etc.), con el fin de evitar esfuerzos innecesarios. Escoger las herramientas adecuadas en función de la altura de trabajo y de la forma del mango:



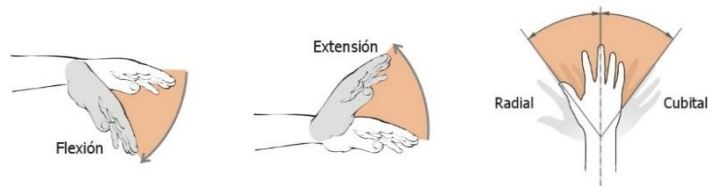
4. **Evitar las aprehensiones prolongadas** con las manos:

- Si es posible, utilizar útiles para la fijación de piezas.
- Si se deben sostener las piezas manualmente, descansar de vez en cuando, soltando las piezas sostenidas.
- En la medida de lo posible evitar los agarres en pinza (pinch), así como los agarres palmares y los de tipo garfio. Es preferible utilizar agarres completos (grip).

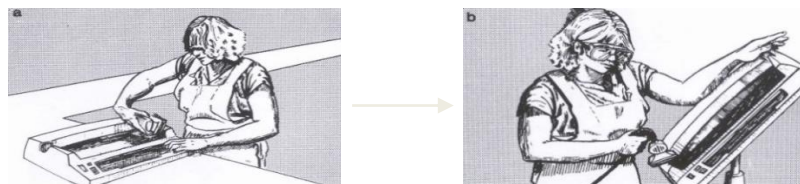


5. Mantener, en la medida de lo posible, la **muñeca en una postura neutra**:

- Evitar las flexiones y/o extensiones forzadas de muñeca, así como las desviaciones laterales.



- Es siempre preferible orientar o girar la pieza a realizar, que no doblar o flexionar la muñeca.



6. **Evitar las rotaciones repetitivas de la muñeca**, puesto que sobrecargan de manera especial el codo. En operaciones repetitivas de prono-supinación de muñeca, como por ejemplo las tareas de atornillado, se recomienda:

- Utilizar una herramienta eléctrica.
- Alternar la tarea con ambos brazos.
- Alternar esta tarea con otra que no implique realizar tareas de prono-supinación.



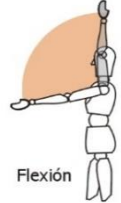
MOVIMIENTOS REPETITIVOS

7. **Evitar la compresión de antebrazos y codos** debida al apoyo prolongado y repetido sobre superficies duras y puntiagudas. Es aconsejable utilizar superficies con bordes redondeados o acolchados.



8. **Evitar movimientos repetitivos que sobrecarguen los hombros.** Concretamente, se aconseja:

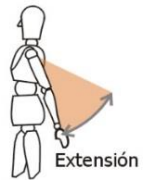
- Evitar mantener los brazos por encima de los hombros de forma prolongada. Se debe descansar cuando aparecen los primeros síntomas de dolor o molestias en los brazos.



➤ Evitar los movimientos repetitivos de levantar y alcanzar con los brazos a alturas elevadas. Para ello, se recomienda colocar todos los elementos de trabajo por debajo de la altura de los hombros.



- Evitar los alcances hacia atrás (extensiones de hombro), colocando todos los elementos de trabajo en frente del trabajador, o bien, girando con las piernas para alcanzar un objeto.



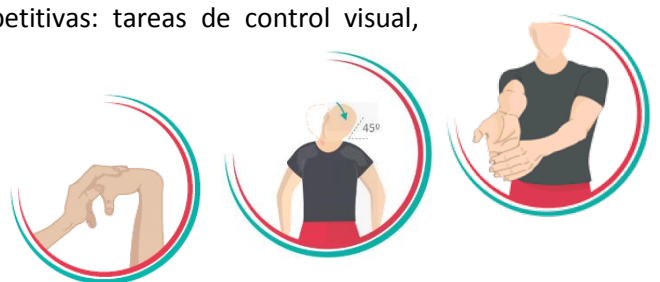
9. Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas (carpinterías, industrias cárnicas, textil, etc.), manteniendo afilados los útiles cortantes y aguantando los objetos con ganchos o abrazaderas.

10. Los **guantes de protección** que se utilicen deberán ser **adecuados** tanto para el uso que está destinado como para el tamaño de la mano. En caso de no ser ajustados a la mano, se disminuye la sensibilidad y se tiende a aplicar más fuerza de la necesaria.



11. Por último, y más importante si cabe, se deberán **implantar medidas organizativas que reduzcan las lesiones por movimiento repetitivo:**

- Reducir la repetición de movimientos
 - Utilizar herramientas o equipos mecánicos que reduzcan la repetición de movimientos.
 - Ampliar o alternar las tareas para reducir las operaciones repetitivas u organizar el trabajo para que los trabajadores roten entre puestos.
 - Automatizar las tareas muy repetitivas que no se puedan mejorar.
 - Organizar el trabajo para favorecer la rotación entre puestos.
- Permitir la recuperación muscular
 - Distribuir las pausas de forma adecuada durante la jornada (es preferible realizar varias pausas cortas que pocas pero largas). Las pausas de 8 a 10 minutos de duración son óptimas.
 - Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía.
 - Alternar las tareas repetitivas con otras no repetitivas: tareas de control visual, tareas administrativas, etc.
 - Promover la realización de **ejercicios de estiramiento** en el puesto de trabajo.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS E INCENDIOS

- ☑ Mantener siempre el orden y la limpieza.



- ☑ No sobrecargar las tomas de corriente conectando varios aparatos en la misma toma. No manipular indebidamente en las instalaciones eléctricas. Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones, hágalo saber inmediatamente a su responsable.

- ☑ No situar próximo a fuentes de ignición materiales combustibles.
- ☑ Prestar atención a trabajos que originen llamas, chispas, etc., estudiar previamente el momento y lugar en donde éstos se vayan a realizar.
- ☑ Almacenar los productos inflamables en un recinto aislado, ventilado y separado de las zonas de trabajo, manteniendo la cantidad imprescindible.



- ☑ Inspeccionar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral, procurando no dejar aparatos eléctricos encendidos.
- ☑ Identificar los medios de protección contra incendios y las vías de evacuación de la zona y familiarizarse con ellos.
- ☑ No obstaculizar recorridos y salidas de evacuación, ni el acceso y visibilidad de medios de protección contra incendios

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE CON LESIONES PERSONALES

Comunicar al Responsable de Emergencia. Mantener la calma y transmitir serenidad.

Actuar según el siguiente orden:

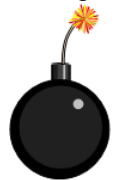
- ☑ **Proteger:** Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.
- ☑ **Avisar** a los Servicios de Emergencia.
- ☑ **Socorrer:** Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados.



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA

Si recibe una llamada de amenaza de bomba, procurar actuar de la siguiente manera:

- ☑ Mantener la calma.
- ☑ Anotar el mensaje íntegro, así como la hora y duración de la llamada.
- ☑ Intentar que repita el mensaje, aludiendo problemas de audición o interferencias.
- ☑ Intentar conseguir todos los datos posibles: sexo, acento y lenguaje utilizado, edad, ruidos de fondo existentes, etc.
- ☑ Informar al responsable de la emergencia de inmediato.
- ☑ Esperar instrucciones.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

SI SE DETECTA UN INCENDIO:

Avisar al Responsable de Emergencia, o accionar el pulsador de emergencia, si lo hubiera, informando de la situación exacta del incendio y sus características.

- ☑ En caso de que el incendio no entrañe peligro y nos veamos capacitados, utilizar el extintor más cercano, para intentar sofocar el incendio.
- ☑ Si el incendio es grave y entraña peligro, abandonar la zona afectada, cerrando puertas y ventanas tras su paso.

No ponga en peligro su integridad física

SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO:

- ☑ En caso de humo abundante, caminar agachado y procurar utilizar un trapo húmedo en la boca; la atmósfera será más respirable y la temperatura más baja.
- ☑ Si se tiene que atravesar alguna zona que tenga las puertas cerradas, antes se deberá tocar, y si está muy caliente no se deberá abrir, y se buscará otra salida. En caso de no existir otra alternativa, la apertura se realizará lentamente y nunca de frente a la misma.
- ☑ Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- ☑ Si se encuentra atrapado en un local:
 - ✓ Cerrar todas las puertas.
 - ✓ Tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - ✓ Hacer saber su presencia en el local.



TELÉFONOS DE INTERÉS

EMERGENCIAS	112
URGENCIAS MÉDICAS	061
BOMBEROS	080
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
INTOXICACIONES	915 620 420



RECUERDA ¡MANTENER LA CALMA EN TODO MOMENTO!

- **Avisar** antes de intentar apagar un fuego.
- **No arriesgarse** innecesariamente.
- **Seguir las indicaciones y colaborar** con el responsable de emergencia. En su ausencia llamar a las ayudas exteriores.
- Reunirse con el resto del personal en el **punto de reunión exterior**.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

Al oír la alarma de evacuación o al ser informado por los equipos de emergencia y evacuación, se deberá comenzar la evacuación del edificio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ☑ Mantener la calma y abandonar el centro de trabajo en orden, siguiendo las instrucciones del equipo de evacuación o del responsable de emergencia.
- ☑ Evacuar las instalaciones sin correr, utilizando las vías de evacuación establecidas para dirigirse a la salida más cercana.
- ☑ No detenerse en las salidas y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No utilizar los ascensores. En las escaleras bajar con rapidez pero sin correr y utilizar el pasamanos y/o barandilla para no resbalar.
- ☑ No perder tiempo en recoger ningún objeto personal, ni en retroceder a por ellos.
- ☑ Cerrar las puertas que vaya atravesando, en caso de ser la última persona en evacuar la zona de trabajo.
- ☑ Si se encuentra junto a alguna visita, acompañarla hasta el exterior del edificio.
- ☑ Si hay garaje en el edificio, no dirigirse al aparcamiento a retirar su vehículo. Si se encuentra en el garaje abandonar su coche y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No regresar al interior del edificio por ningún motivo, hasta que no informen que la situación es segura.



MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES



EXTINTORES DE POLVO

1. QUITAR EL SEGURO

2. ACCIONAR LA PALANCA HACIA ABAJO



3. APRETAR EL MANGO DE LA PISTOLA ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS



EXTINTORES DE CO₂

1. QUITAR EL SEGURO

2. SUJETAR EL MANGO CON UNA MANO Y CON LA OTRA APRETAR HACIA ARRIBA, ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS



SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itinere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
 - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
 - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

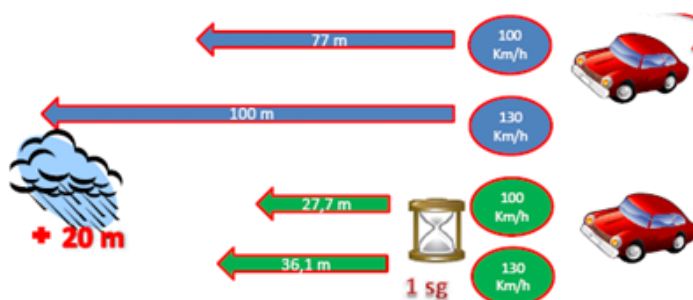
No correr. Lo importante ES LLEGAR



DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo

+
 Distancia de reacción = La que recorre hasta que comienza a reaccionar
 Distancia de frenado = La que tarda en frenar



- Mantener la distancia de seguridad.
- Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

En los desplazamientos nunca está sólo.
SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS

- Señalar anticipadamente los cambios de dirección con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- Si conduce una moto, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.



- Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.
 - EVITAR LOS ACCIDENTES, aunque tenga preferencia de paso.
 - En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.
 - Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

No conducir bajo los efectos



del ALCOHOL y las DROGAS

ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.



- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe perfectamente cómo llevarlas a cabo

SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadena**s en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
 - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
 - Respetar los semáforos.
 - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
 - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
 - No cruzar distraídamente una calle.
 - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
 - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
 - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
 - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
 - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
 - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
 - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
 - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
 - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
 - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, en misión)

RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- ✓ El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.
- **Durante la circulación**
 - Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
 - No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
 - Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.



TAREAS DE LIMPIEZA

A continuación se indican los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores que realizan tareas de limpieza, así como una serie de medidas preventivas a adoptar:

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:

- Recoger los cables sueltos.
- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores / usuarios.
- Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.
- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.
- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.



GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS



- Antes de retirar cualquier objeto o pasar la bayeta, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.
- No introducir las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen.
- Los vidrios rotos nunca se recogerán con las manos, se realizará con cepillo y recogedor. Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de cristales rotos y otros objetos punzantes o cortantes.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

- Asegurarse de la ausencia de corriente en el caso de limpiar luminarias.
- No usar ni tocar aparatos, interruptores eléctricos con manos mojadas o descalzo, aunque el suelo esté seco.
- No pasar la fregona mojada sobre torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexionadas.

RIESGOS DERIVADOS DEL USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS DE USO DOMÉSTICO

- Antes de utilizar cualquier producto, leer en la etiqueta del producto los riesgos y medidas de seguridad a adoptar.
- Exigir que los envases estén correctamente etiquetados. Los productos se mantendrán en sus envases originales. En caso de trasvase, se etiquetarán adecuadamente los nuevos envases.
- Nunca trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos ni siquiera etiquetándolos.
- No mezclar los productos de limpieza, pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que pueden producir quemaduras.
- Utilizar guantes de protección contra agresiones químicas durante el uso productos de limpieza.
- Ventilar los locales pequeños (aseos / vestuarios) durante y después de la limpieza.
- Guardar los envases bien cerrados, ordenados, en lugar seco y fuera de focos de calor.
- No comer, beber ni fumar cuando se usen productos de limpieza.





EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- No introducir las manos en cisternas, papeleras o recipientes que claramente no se vea su interior.
- Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón.
- Utilizar guantes de protección contra microorganismos en las tareas de limpieza de aseos y vestuarios.

POSTURAS FORZADAS

- Se recomienda utilizar medios de trabajo ergonómicos: cubos con escurridor de palanca, con ruedas; utilización de palos de fregona y escoba con las dimensiones apropiadas, para evitar malas posturas.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

<p>Calzado de seguridad (con suela antideslizante)</p>		<p>Guantes de protección contra microorganismos Guantes de protección contra agresiones químicas</p>	
--	---	--	---

PRODUCTOS QUÍMICOS

A continuación se indican las actuaciones y comportamientos que constituyen las buenas prácticas en el uso de productos químicos.

- Antes de iniciar cualquier operación con productos químicos leer el etiquetado y ficha de datos de seguridad para informarse de sus riesgos y medidas preventivas.
- Evitar el trasvase de productos químicos, mantenerlos en sus recipientes originales.
- Disolver agentes corrosivos de forma que el corrosivo caiga sobre el agua, nunca al revés.
- No remover o agitar soluciones ácidas con objetos metálicos.



- No calentar ningún recipiente que se encuentre cerrado.
- Transportar los recipientes de capacidad superior a 2 litros mediante protectores de envases, cubos o carros de transporte.
- No comer, beber ni fumar en lugares donde se manipulen y/o almacenen productos químicos.
- Lavarse las manos tras la utilización de productos químicos, así como después de quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección individual.
- Guardar la ropa de trabajo y equipos de protección individual separados de la ropa personal.

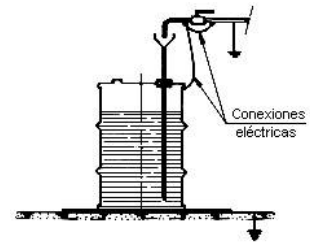
TRASVASE DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Minimizar las cantidades a trasvasar.
- Antes de llenar un envase comprobar que está limpio y sin corrosión.
- Emplear, preferiblemente, envases metálicos. Utilizar envases de vidrio sólo para pequeñas cantidades (2 litros para agentes corrosivos y/o tóxicos y 4 litros para agentes inflamables). Inspeccionar visualmente los envases de plástico y comprobar el estado de su vigencia.
- Limpiar los envases que se vayan a reutilizar, aunque se destinen al mismo producto.
- Etiquetar el recipiente receptor igual que el original. Identificar el producto como se conoce en el centro de trabajo.
- No trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos.
- Realizar los trasvases en una zona bien ventilada. No efectuar trasvases en almacenes de productos químicos ni en espacios confinados. No trasvasar productos muy inflamables en sótanos.
- Obligatorio realizar los trasvases bajo sistemas de ventilación por extracción localizada cuando se generen gases, vapores o aerosoles.
- Disponer de un sistema para control de derrames.
- No absorber los derrames con trapos o papel (aunque se lleven guantes), especialmente los de productos corrosivos.
- No usar serrín para absorber líquidos inflamables, utilizar material adecuado para el líquido inflamable.
- Reducir las operaciones manuales al mínimo.
- Antes de efectuar el trasvase abrir lentamente el recipiente.
- Evitar el trasvase por gravedad o vertido libre, utilizar sistemas de bombeo manuales o mecánicos y llenar el recipiente de abajo a arriba.
- Trasvasar a velocidades lentas, evitando las salpicaduras y las proyecciones, especialmente cuando se trate de líquidos o polvos inflamables.
- Mantener unos tiempos de espera entre la finalización del trasvase y el inicio de operaciones que puedan generar focos de ignición (por ej. toma de muestras, apertura de tapas, etc.). Para líquidos inflamables conductores el tiempo mínimo será de 30 segundos y para no conductores de 1 minuto.



PRODUCTOS QUÍMICOS

- Mantener los recipientes cerrados herméticamente.
- No pipetear con la boca. Emplear sistemas de dosificación para pequeñas cantidades de líquidos.
- Al trasvasar líquidos inflamables realizar la conexión equipotencial entre los diferentes recipientes y la puesta a tierra del conjunto de la instalación. Utilizar recipientes conductores de la electricidad (por ej. metálicos).



ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Disponer en el área de trabajo solamente de los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto en un área de almacenamiento.
- No almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso general, salas de visitas y lugares de descanso.
- Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo.



- Almacenar en armarios los productos más peligrosos, especialmente inflamables, muy inflamables, cancerígenos, mutágenos y tóxicos para la reproducción.
- No colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. Los recipientes más grandes hay que colocarlos en los niveles más bajos.
- Utilizar materiales inertes como elementos de separación entre productos peligrosos.
- Agrupar y clasificar los productos por su riesgo e incompatibilidades, teniendo en cuenta las cantidades máximas recomendadas.

Incompatibilidades en el almacenamiento de productos químicos.

Almacenamiento separado o conjunto.



	Explosivos	Comburentes	Inflamables	Tóxicos	Corrosivos	Nocivos
Explosivos	SI	NO	NO	NO	NO	NO
Comburentes	NO	SI	NO	NO	NO	(2)
Inflamables	NO	NO	SI	NO	(1)	SI
Tóxicos	NO	NO	NO	SI	SI	SI
Corrosivos	NO	NO	(1)	SI	SI	SI
Nocivos	NO	(2)	SI	SI	SI	SI

(1) Se podrán almacenar conjuntamente si los productos corrosivos no están envasados en recipientes frágiles.

(2) Se podrán almacenar juntos si se adoptan ciertas medidas de prevención. Son criterios generales.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Utilizar el EPI necesario según la información de la ficha de seguridad del producto.

Gafas de seguridad		Guantes de protección contra agresiones químicas	
--------------------	---	--	---

ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

A continuación, se muestra una comparativa entre el etiquetado normalizado según la nueva normativa europea de aplicación (Reglamento CE 1272/2008) y el regulado por las anteriores Directivas europeas, que fueron transpuestas al derecho español mediante los Reales Decretos 363/1995 y 255/2003. En la actualidad nos encontramos en un periodo de transición donde conviven ambas normativas europeas.



PRODUCTOS QUÍMICOS

SISTEMA GLOBALMENTE ARMONIZADO DE CLASIFICACIÓN Y ETIQUETADO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

PELIGROS FÍSICOS

Clases de peligro y categorías de peligro*	Elementos de la etiqueta NUEVO**		Elementos de la etiqueta ANTIGUO	
Explosivos • Explosivos inestables • Explosivos divisiones 1.1 a 1.3 Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipo A, B Peróxidos orgánicos, tipos A, B		H200 H201, H202, H203 H240, H241 H240, H241	Peligro	 (R2, R3) Peligro
Explosivos, división 1.4		H204	Atención	Sin clasificación
Gases inflamables, categoría 1 Aerosoles inflamables, categoría 1 Líquidos inflamables, categoría 1		H220 H222 H224	Peligro	 (R12) (R12) R12 Extremadamente inflamable
Líquidos inflamables, categoría 2 Sólidos inflamables, categoría 1 Sólidos inflamables, categoría 2		H225 H228 H228	Atención / Peligro	 R11 (R11) (R11) Fácilmente inflamable
Aerosoles inflamables, categoría 2 Líquidos inflamables, categoría 3		H223 H226	Atención	Sin símbolo (R10) R10 Inflamable
Líquidos pirofóricos, categoría 1 Sólidos pirofóricos, categoría 1 Sustancias/mezclas que, en contacto con el agua, desprenden gases inflamables, categorías 1, 2 y categoría 3		H250 H250 H260 H261 H261	Peligro	 R17 R17 (R15) (R15) (R15) Fácilmente inflamable
Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipo B Sustancias/mezclas que reaccionan espontáneamente, tipos C y D y tipos E y F Sustancias/mezclas que experimentan calentamiento espontáneo, categoría 1 y categoría 2		H241 H242 H242 H251 H252	Atención / Peligro	 R12 R12 Fácilmente inflamable
Peróxidos orgánicos, tipo B Peróxidos orgánicos, tipos C y D Peróxidos orgánicos, tipos E y F		H241 H242 H242	Peligro	 R7 R7 Comburente
Gases comburentes, categoría 1 Líquidos comburentes, categorías 1 y 2 y categoría 3 Sólidos comburentes, categorías 1 y 2 y categoría 3		H270 H271, H272 H272 H271, H272 H272	Peligro/Atención	 R8 R8, R9 R8, R9 Comburente
Gases a presión • Gas comprimido • Gas licuado • Gas licuado refrigerado • Gas disuelto		H280 H280 H281 H280	Atención	Sin clasificación
Sustancias/mezclas corrosivas para los metales, categoría 1		H290	Atención	Sin clasificación

PELIGROS PARA LA SALUD HUMANA

Clases de peligro y categorías de peligro*	Elementos de la etiqueta NUEVO**		Elementos de la etiqueta ANTIGUO	
Toxicidad aguda, categorías 1, 2 • Oral • Cutánea • Inhalación		H300 H310 H330	Peligro	 R28 R27 R26 Muy tóxico
Toxicidad aguda, categoría 3 • Oral • Cutánea • Inhalación		H301 H311 H331	Peligro	 R25 R24 R23 Tóxico
Mutagenicidad en células germinales, categorías 1A, 1B Carcinogenicidad, categorías 1A, 1B Toxicidad para la reproducción, categorías 1A, 1B STOT*** tras exposición única, categoría 1 STOT*** tras exposiciones repetidas, categoría 1		H340 H350 H360 H370 H372	Peligro	 R46 R45, R49 R60, R61 R39 R48 Tóxico
Sensibilización respiratoria, categoría 1 Toxicidad por aspiración, categoría 1		H334 H304	Peligro	 R42 R65 Nocivo
Mutagenicidad en células germinales, categorías 2 Carcinogenicidad, categoría 2 Toxicidad para la reproducción, categoría 2 STOT*** tras exposición única, categoría 2 STOT*** tras exposiciones repetidas, categoría 2		H341 H351 H361 H371 H373	Atención	 R68 R40 R62, R63 R68 R48 Nocivo
Toxicidad aguda, categoría 4 • Oral • Cutánea • Inhalación		H302 H312 H332	Atención	 R22 R21 R20 Nocivo
Corrosión cutánea, categorías 1A, 1B, 1C		H314	Peligro	 R34, R35 Corrosivo
Lesión ocular grave, categoría 1		H318	Peligro	 R41 Irritante
Irritación cutánea, categoría 2 Irritación ocular, categoría 2 Sensibilización cutánea, categoría 1 STOT*** tras exposición única, categoría 3 • Irritación de las vías respiratorias • Efectos narcóticos		H315 H319 H317 H335 H336	Atención	 R38 R36 R43 R37 Sin símbolo R67 Irritante
Peligroso para el medio ambiente acuático, agudo, categoría 1 Peligroso para el medio ambiente acuático, crónico, categoría 1		H400 H410	Atención	 R50 R50/53 Peligroso para el medio ambiente
Peligroso para el medio ambiente acuático, crónico, categoría 2		H411	Atención	 R51/53 Peligroso para el medio ambiente

* Basado en el Anexo I del Reglamento (CE) nº 1272/2008 para todas las categorías de peligro con pictogramas del SG

** Tomando como base la tabla de correspondencias del Anexo VII del Reglamento (CE) nº 1272/2008.

*** Toxicidad específica en determinados órganos (STOT: Specific Target Organ Toxicity)