

### \* MANEJO DE CARGAS.

- Evite manipular sin ayuda mecánica pesos superiores a 15 kg. De tener que manejar pesos superiores a 25 Kg pida la ayuda a un compañero.

- Siempre que sea posible utilice medios mecánicos de ayuda para manejar cargas (carros, carretillas manuales, traspaletas..).

- Si está en pie durante la mayor parte de su jornada, dé pequeños pasos en el puesto de trabajo y alterne constantemente su postura. Es aconsejable disponer de un pequeño reposapiés o barra para apoyar los pies alternativamente.

- Realice pausas para prevenir la fatiga.

### \* MANEJO PRODUCTOS QUÍMICOS.

- Nunca mezcle dos productos de limpieza, ya que pueden generarse vapores o emanaciones tóxicas.

- Nunca reutilice envases ni trasvase líquidos a otros recipientes que no sean del mismo producto.

- Sea consciente de los riesgos de los productos, conozca las fichas y etiquetas de seguridad de los mismos.

- Protéjase con guantes, gafas, mandiles y otros elementos según se indica en la ficha de seguridad del producto.

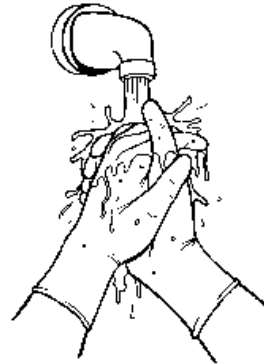
- No fume, ni ingiera alimentos o bebidas mientras maneja estos productos.

### \* OTROS

- No permita la acumulación de desperdicios en el suelo, ni de agua sucia en las pilas.

- Nunca manipule los cubos de basura sin guantes.

- Lávese las manos siempre antes y después de manipular cualquier alimento.



## RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN:



### COCINAS DE RESTAURANTES



Con la colaboración de:



## 1. RIESGOS GENERALES.

Las formas de accidentes más comunes son: Caídas por resbalones y tropiezos con objetos, caídas de objetos de estanterías, cortes con utensilios de cocina y vidrio rotos, contactos eléctricos, quemaduras, exposición a temperaturas extremas, productos químicos, ...

## 2. MEDIDAS PREVENTIVAS EN SEGURIDAD.

### \* ACCIDENTES POR CAÍDAS, GOLPES Y CORTES.

- Limpiar y recoger inmediatamente cualquier vertido o derrame de líquidos, grasas o residuos.

- Mantenga las zonas de tránsito libres de obstáculos.

- En las estanterías las cargas más pesadas y voluminosas se colocarán en las baldas más bajas. Los productos más utilizados en las más accesibles. Nunca trepar por una estantería para alcanzar los objetos más altos. Utilice una escalera en condiciones seguras, no la improvise con cajas, taburetes o sillas.

- Los útiles de corte (cuchillos, tijeras,...) tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas, (deshuesado, fileteado, pelado, troceado,...) utilizarlas en otras operaciones pueden conllevar un riesgo importante. Manténgalos siempre perfectamente afilados. Tras su uso han de limpiarse y guardarse en las fundas o cajones destinados al efecto.

- Utilizar el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.

No dejar cuchillos debajo de papel es de deshecho, trapos etc. o entre otras herramientas, en cajones o cajas de trabajo.

- Extremar las precauciones al cortar productos en pedazos cada vez más pequeños.

- Los cuchillos no deben limpiarse con el delantal u otra prenda, sino con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia.

- Cuando se utilicen máquinas picadoras o cortafiambres es obligatorio el uso de empujadores.

- Ante operaciones de corte muy frecuente o al tener que efectuar (deshuesado, fileteado, troceado de piezas de gran volumen), o cualquier operación en la que se requiera el manejo de los útiles de corte de gran tamaño, se utilizarán guantes de malla metálica y mandil.

- Se observarán restos de vidrios rotos, si es así, se tomarán los fragmentos con cuidado y se depositarán en un contenedor de vidrios.

### \* CONTACTOS ELÉCTRICOS.

- No manipule la instalación eléctrica ni los aparatos. En caso de avería o mal funcionamiento, avise al personal encargado del mantenimiento.

- Nunca enchufar o desenchufar un aparato con las manos mojadas y húmedas.

- Desenchufar los aparatos tirando de la clavija, nunca del cable.

- Evitar que los cables se quemen, corten, pisen o sumerjan en agua.

### \* QUEMADURAS.

Producidas por salpicaduras de aceite o líquidos hirviendo, contacto directo con una llama o con utensilios calientes (planchas, cestas de freidoras, paletas, etc...).

- Habilite zonas específicas para depositar los recipientes calientes.

- Servirse de utensilios con mangos aislados térmicamente.

- Nunca deje caer los alimentos sobre el aceite caliente; despositelos en el cestillo y luego bájelo.

- Manejar los utensilios con guantes térmicos si es preciso.

- Utilice guantes térmicos si tiene que abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente.

- Use un mandil que le aisle térmicamente; en caso de salpicaduras le protegerá.

### \* INCENDIO.

- Nunca pierda de vista los recipientes que estén al fuego.

- No permita que se acumule grasa en el suelo y evite el uso de serrín, la sal hace el mismo servicio y no arde.

- Mantenga los trapos de cocina alejados de los fogones y en lo posible utilícelos limpios de grasa o aceite.

- Conozca las pautas de actuación en caso de emergencia, así como la situación y manejo de los medios de extinción de los que dispone.

- Al finalizar la jornada, verifique que todas las llaves de paso de gas están cerradas.

- Si percibe olor a gas, ventile el local abriendo puertas y ventanas. Compruebe que las llaves de paso están cerradas. No produzca llamas. No accione interruptores eléctricos ni los de la campana de extracción, podrían provocar una chispa eléctrica y la inflamación del gas. En caso de permanecer el olor a gas, avisar a la compañía suministradora.

### \* TEMPERATURAS.

Las medidas que pueden adoptarse son:

- Vestir ropas adecuadas a la tarea. Ligera en fogones y de abrigo en las cámaras.