TRABAJOS EN LA COCINA

El operario, debe disponer de los siguientes equipos de protección personal:

- Guantes de protección contra riesgos mecánicos si se realizan trabajos de corte de piezas de carne o pescado.
- Guantes de protección contra riesgos químicos.
- Guantes o manoplas de protección contra riesgos de contactos térmicos.
- Calzado con suela antideslizante.

La ropa no debe ser excesivamente holgada, ya que podría ser atrapada por elementos en movimiento, con mangas y piernas ajustadas.

Medidas preventivas:

- Es necesaria la recogida y limpieza inmediata de líquidos, grasas, residuos o cualquier otro vertido que pueda caer al suelo, asimismo se puede complementar esta medida con la instalación de rejillas para evacuación de vertidos junto a neveras, mesas de corte, pilas, etc.; la colocación de un revestimiento o pavimento de características antideslizantes, una mayor eficacia en la limpieza y, por último, la utilización de calzado adherente.
- Es preciso que los trabajadores dispongan de útiles de buena calidad, correctamente diseñados, con la dureza adecuada al uso que se le va a dar, y los mangos y asas bien fijos.
- Es esencial la elección de los cuchillos, debiéndose elegir para cortes bastos hojas gruesas y para cortes finos hojas delgadas de buen filo.
- Se recomienda elegir cuchillos provistos de alguna moldura en su mango, de forma que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.

- Es esencial el mantenimiento de los cuchillos. Los mangos deben estar bien conservados, no estando astillados, rajados o que tengan su hoja y mango deficientemente unidos. Las hojas deben estar bien afiladas.
- Se deben emplear protección de manos y brazos, tales como protectores de dedos o guantes de cota de malla. También debe utilizarse un delantal metálico o de material de plástico sobre el área femoral.
- El afilado de herramientas debe realizarse de forma correcta para evitar accidentes. Si se emplean muelas deben estar correctamente protegidas y debe utilizarse la protección de los ojos.
- Los cuchillos no deben dejarse abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos. Cuando no se usen, se guardarán con las hojas protegidas.
- Los cuchillos desnudos no deben transportarse en los bolsillos de la ropa de trabajo, sino en estuches o fundas.
- Se deben manejar los utensilios con la debida protección en las manos (guantes) y establecer métodos de trabajo adecuados que eviten los riesgos de cortes, quemaduras salpicaduras debidos a una temperatura elevada del aceite, una deficiente eliminación del agua de los alimentos, por una incorrecta introducción de los alimentos en los recipientes de cocción y freidoras, o por las características de los recipientes y utensilios utilizados (incluidos fuentes, platos, copas, botellas, etc.).
- La cámara frigorífica debe disponer de sistema de apertura desde el interior, alarma óptica y acústica y un hacha en el interior.
- Se debe revisar periódicamente la instalación eléctrica, comprobando el buen funcionamiento de los interruptores y de los sistemas de protección (magnetotérmicos). También se debe comprobar el buen estado del aislamiento de los cables y conexiones de las maquinarias, y la correcta puesta

a tierra de las mismas utilizando clavijas y bases de enchufes dotados de puesta a tierra.

- Se debe revisar el estado de los filtros de las campanas de extracción de humos, así como el buen funcionamiento de los ventiladores y buen estado de las canalizaciones. Las campanas de extracción debe estar situada a la altura correcta sobre las hornillas, parrillas y freidoras.
- El personal que trabaje con alimentos, manipulando productos frescos debe disponer del carné de manipuladores de alimentos, y deben poner un cuidado especial para el correcto manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos en previsión de accidentes y enfermedades.
- El manipulador de alimentos deberá: mantener un escrupulosa higiene personal llevando las manos bien limpias y las uñas cepilladas; no fumar cuando se manipulan dichos productos; no toser o estornudar sobre los alimentos; usar ropa limpia y llevar el pelo recogido con un gorro; en el caso de llevar heridas o cortes, se deben usar medios de protección como guantes o dediles de goma.
- Es preciso vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de los lugares donde se almacenan y de los puestos donde se expenden o exponen los productos alimenticios, asimismo debe cuidarse que dichos productos no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza, insecticidas, abonos y fertilizantes, etc.).
- Se debe revisar el estado de los productos alimenticios, retirando aquellos que están en mal estado, prestando especial atención a las fechas de caducidad, retirando los productos caducados.
- El trabajador debe disponer de calzado ergonómico para reducir los efectos de estar periodos prolongados de pie y estar provistos de suela antideslizante.

- Para manipular equipos de trabajo eléctricos es indispensable que el operario tenga las manos secas para evitar los contactos eléctricos.
- Nunca colocar los mangos de las sartenes, ollas... hacia fuera, por el riesgo a posibles caídas de éstas.
- Utilizar guantes para riesgos térmicos, cuando se manipule el horno, parrilla, horno de leña...

TRABAJOS DE CAMARERO

Medidas preventivas:

- Mantener en lo posible las zonas de circulación libres de obstáculos.
- Mantener el orden y buena distribución de las mesas existentes.
- No apresurarse cuando se vaya cargado con platos o bandejas.
- Utilizar calzado de cerrado por detrás de tacón bajo suela y de goma.
- Antes de coger cualquier recipiente de vidrio o cerámica, comprobar que no presentan desperfectos tales como bordes cortantes o astillas, en tal caso depositarlo en contenedores habilitados al efecto.
- Si se rompe algún recipiente, delimita, en primer lugar, la zona y recoge los fragmentos con la ayuda de un cepillo y recogedor, nunca con la mano.
- Si se produce la rotura de un utensilio encima de un mostrador o una mesa, utilizar guantes de seguridad para tomar los fragmentos y depositalos en un contenedor de vidrio.
- En las operaciones de manipulación continuada de botellas (reposición de cámaras, manejo de cajas vacías, etc,), emplear guantes de seguridad.

TRABAJOS EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

Existen una serie de factores a tener en cuenta para que las tareas en los puestos se lleven a cabo de forma segura.

Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

Tenga en cuenta además que:

Para prevenir los accidentes por caída al mismo nivel no corra por los pasillos, camine a velocidad normal.

Cuando en el centro haya escaleras camine a una velocidad normal, pise todos los escalones no salte para ir más rápido, esto puede dar lugar a un accidente.

Mantener el orden y la limpieza en el centro de trabajo, no se deberán dejar elementos que pueden parecer inofensivos (cajas, cables, alargador,...), que puedan provocar un accidente. Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.

Si es necesario acceder a lugares de altura, como son estanterías, altillos, etc. abstenerse de usar sillas, cajas, papeleras, taburetes improvisados. Se deberán utilizar

escaleras de mano, con sus correspondientes dispositivos de apoyo en su parte inferior y dispositivos de enganche en la parte superior.

Observar bien una escalera antes de utilizarla, para comprobar que está en perfectas condiciones. Los ascensos y descensos se harán siempre de frente a la escalera.

Las cámaras frigoríficas deberán estar dotadas de un sistema de detección que avise de las fugas o escapes de los gases utilizados para producir el frío.

A los trabajadores que presten servicio en esas cámaras se les instruirá sobre cómo comportarse en caso de escape o fuga de gases. Además en los lugares de trabajo habituales se colocarán carteles con extractos de esas instrucciones.

El personal que trabaje en el interior de las cámaras debe disponer de prendas de abrigo adecuadas, cubrecabezas, calzado y guantes aislantes, o cualquier otra protección necesaria para realizar su trabajo (casco, si existe riesgo de caída en altura de objetos o elementos). Los trajes de protección deberán encontrarse en condiciones de utilización y colocados en lugar accesible, junto a la entrada a los locales en los que estén emplazadas las instalaciones frigoríficas.

PUERTAS ISOTERMAS

Todas las puertas isotermas llevarán dispositivos de cierre, que permitan su apertura tanto desde fuera como desde dentro.

En el interior de toda cámara frigorífica, que pueda funcionar a temperatura bajo cero o con atmósfera artificial, y junto a su puerta, se dispondrá un hacha tipo bombero.

En las cámaras acondicionadas para funcionar a temperatura bajo cero o con atmósfera artificial, se dispondrán junto a la puerta, y por su parte interior, dos dispositivos de llamada (timbre, sirena o teléfono), convenientemente alumbrados con un piloto y de forma que se impida la formación de hielo sobre el mismo. El piloto estará encendido siempre que estén cerradas las puertas y se conectará automáticamente a la red de alumbrado de emergencia, caso de faltar el fluido a la red general.

JORNADA DE TRABAJO EN CÁMARAS FRIGORIFICAS Y DE CONGELACIÓN

1. La jornada máxima del personal que trabaje en cámaras frigoríficas y de congelación será la siguiente:

La normal, en cámaras de cero hasta cinco grados bajo cero, debiendo concederse un descanso de recuperación de diez minutos cada tres horas de trabajo continuado en el interior de las cámaras.

En las cámaras de más de cinco hasta dieciocho grados bajo cero, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada hora de trabajo continuado en el interior de las cámaras.

En las cámaras de dieciocho grados bajo cero o más, con una oscilación de más o menos tres, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada cuarenta y cinco minutos de trabajo continuado en el interior de las cámaras.

2. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras establecida en los párrafos b) y c) del apartado 1 de este artículo podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.

OBLIGACIONES

Toda instalación frigorífica precisa de una persona encargada de la misma.

Después del cese del trabajo, dicha persona deberá realizar una inspección con el fin de comprobar que nadie se ha quedado encerrado en alguna de las cámaras.

No deberá trabajar una persona sola en un recinto frigorífico que pueda funcionar a temperatura negativa. No obstante, si esto es inevitable, a efectos de seguridad, deberá ser visitada dicha persona cada hora, disponiéndose para ello de un reloj avisador.

TRABAJOS DE MONITORES DEPORTIVOS

Es aquel profesional destinado a perfeccionar la técnica de cada actividad deportiva. No sólo debe mantener la forma física de los alumnos, si no motivarlos, escuchar sus problemas de índole física y personal, así como aconsejarlos en cómo prevenir accidentes. En definitiva son educadores deportivos.

RIESGOS GENERALES:

ORDEN Y LIMPIEZA:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso y vías de circulación y en especial las salidas, se mantendrán libres de obstáculos.
- Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en condiciones higiénicas adecuadas.
- Se eliminarán con rapidez las manchas, los residuos y demás productos que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- El lugar de trabajo deberá tener un mantenimiento periódico y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones adecuadas, subsanándose con rapidez las deficiencias.

CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL:

Medidas preventivas:

- Las escaleras fijas deberán estar constituidas de un material antideslizante o poseer bandas antideslizantes.
- Utilizar escaleras en buen estado y adecuadamente.
- Utilizar calzado seguro y antideslizante cerca de zonas mojadas.
- Comprobar que la máquina está parada o ha llegado a su tope antes de su utilización.
- que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.

CAIDA DE PERSONAS A MISMO NIVEL:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso deberán estar libres de obstáculos.
- Durante la limpieza, y en las duchas y alrededores de piscinas, debido al agua y los productos utilizados, deberemos extremar las precauciones para evitar resbalones y utilizar suelos antideslizantes o de rejilla.
- Efectuar un correcto apilamiento de los materiales.

CAIDAS Y GOLPES POR OBJETOS EN MANIPULACION:

Medidas preventivas:

- Las zonas de paso deberán estar libres de obstáculos.
- Durante la limpieza, y en las duchas y alrededores de piscinas, debido al agua y los productos utilizados, deberemos extremar las precauciones para evitar resbalones y utilizar suelos antideslizantes o de rejilla.
- Efectuar un correcto apilamiento de los materiales.

PISADAS SOBRE OBJETOS:

Medidas preventivas:

- Comprobar el correcto apilamiento y agarre de los materiales en su lugar, para evitar posibles caídas de los mismos y una posible pisada que pudiera producir lesiones como esguinces, luxaciones u otro tipo de lesiones provocadas por la caída.
- Una vez finalizada la utilización, guardar correctamente el material deportivo utilizado.

ATRAPAMIENTOS:

Medidas preventivas:

- Las máquinas dispondrán de carcasas de metacrilato o metal que impida el acceso o acercamiento a estos elementos.
- Se deberán revisar periódicamente todos los cables de poleas.
- No quitar nunca los medios de protección.

CONTACTOS ELECTRICOS:

Medidas preventivas:

- Todos los aparatos o herramientas que se utilicen (ventiladores, equipos musicales, máquinas cardiovasculares...) deben disponer de conexión a tierra.
- Comprobar que la maquinaria posee marcado CE.
- Nunca conectar cables pelados.
- Realizar mensualmente pruebas de disparo del diferencial.
- No utilizar máquinas que hayan recibido un golpe eléctrico.
- No limpiar nunca las máquinas conectadas.
- No realizar reparaciones eléctricas ni de mantenimiento. Avisar al personal electricista.
- No se accederá al cuadro eléctrico, sólo el personal autorizado. Éste deberá estar señalizado como *"riesgo eléctrico"*.

EXPOSICION A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS:

Medidas preventivas:

- La temperatura deberá mantenerse entre 14º y 25º.
- La humedad relativa se mantendrá en torno al 30 y 70%
- No deberán estar expuestos a corrientes de aire.
- La renovación de aire se hará de forma natural preferiblemente y será de 50 m3/hora/trabajador.
- En trabajos al aire libre, se tomarán medidas para que los trabajadores puedan trabajar protegidos de las inclemencias del tiempo.
- Instalación de cabinas, marquesinas o parasoles.
- Utilización de ropa de trabajo que facilite la transpiración.
- Utilización de protectores solares.

RIESGOS HIGIÉNICOS:

Medidas preventivas:

- Los locales de trabajo dispondrán de vestuarios con asientos, armarios o taquillas con llave y capacidad para guardar la ropa de calle.
- Se dispondrán de retretes, papel higiénico y recipientes especiales y cerrados cuando trabajen mujeres así como cabinas cerradas y con pestillo y perchas
- Dispondrán de duchas con agua corriente, caliente y fría, y se proporcionarán los medios de limpieza que sean necesarios.
- Los aseos y retretes estarán separados para hombres y mujeres.
- Las dimensiones de los mismos deberán permitir la utilización sin dificultades.
- No se accederá a las duchas sin calzado.
- Se extremará la limpieza cuando se trabaje cerca de piscinas o zonas en las que exista un mayor riesgo higiénico.

- Se obligará al uso de toallas en máquinas de musculación.
- En los locales donde se utilice aire acondicionado, deberá mantenerse el buen estado de funcionamiento y un sistema de control que indique toda avería.
- Deberá tener un control periódico de sus filtros y canalizaciones, por empresas específicas.

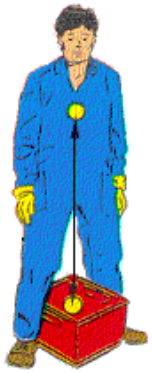
SOBREESFUERZOS:

Medidas preventivas:

- Incorrecta manipulación de cargas.
- NO levantar en frío.
- Calibrar su aportación.
- Valorar si puede ser ayudado por otra persona.

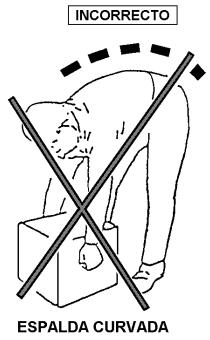
CORRECTO MANEJO MANUAL DE CARGAS:

Medidas preventivas:



- Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Colóquese por encima de la carga.
- Doble las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido, de forma que la columna vertebral esté siempre recta. No se debe flexionar demasiado las rodillas.

- Espire en el momento de iniciar el esfuerzo.



- No gire el tronco ni adoptar posturas forzadas. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- Levántese suavemente, utilizando los músculos de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
- No levante la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. Por ejemplo: si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Deposite la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realice levantamientos espaciados.
- Como medidas complementarias puede ser recomendables la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc…

POSTURAS INADECUADAS:

Medidas preventivas:

- Adoptar una actitud corporal correcta.
- No permanecer en la misma posición mucho tiempo.
- Realizar pausas, cambiando la posición y estirar.
- Evitar torcer el tronco en el manejo manual de cargas.

FATIGA FISICA:

Medidas preventivas:

- Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
- No mantener siempre la misma postura de trabajo.
- Organizar el tiempo de reposo en función de la tarea.
- Procurar que los factores ambientales estén dentro de los parámetros de confort.
- Adecuar mobiliario de trabajo a la tarea a realizar, cumpliendo requisitos ergonómicos.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS (T.M.E.):

Síntomas:

- Dolor en los músculos o las articulaciones.
- Sensación de hormigueo.
- Pérdida de sensibilidad.

Medidas preventivas:

<u>EN LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO:</u>

- Identificar y eliminar factores de riesgo.
- Rotación de tareas.
- Introducir descansos.
- Reducir la intensidad del trabajo.

EN EL DISEÑO DE EQUIPOS Y MATERIALES:

- Eliminar movimientos forzados.
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos.
- Mantenimiento adecuado de equipos.
- Equipos y materiales adecuados a la tarea y al trabajador.

MEDIOAMBIENTE DE TRABAJO:

- Controlar el nivel de ruido.
- Buena iluminación general y adecuada para cada puesto.
- Niveles adecuados de ventilación, temperatura y humedad.

PROBLEMAS DE COLUMNA:

La persona que se agacha sin usar sus rodillas, está utilizando el 70% de su peso corporal, lo que conlleva a una sobrecarga y desgaste articular a largo plazo.

Factores personales que aumentan el riesgo de padecer problemas de columna:

- Sedentarismo.
- Obesidad.
- Traumatismos no laborales.
- Tensión muscular.

Medidas preventivas:

AL LEVANTAR CARGAS:

QUÉ HACER:

- Al cargar flexione sus rodillas, no su espalda. Realice el esfuerzo con sus piernas y mantenga los objetos cerca de su cuerpo.
- Levante los objetos sólo hasta la altura de su pecho. Cuando la carga es pesada, pida ayuda y planee su trabajo antes de tal. Evite movimientos repentinos y traslados de carga excesiva. De pasos seguros.

QUÉ EVITAR:

- Inclinarse con las piernas derechas.
- Rotar el cuerpo mientras está cargando algo.
- Levantar cargas por encima de los hombros.

AL CAMINAR:

QUÉ HACER:

- Camine erguido, manteniendo su cabeza en alto y, en lo posible, sin llevar carga (maletines, carteras...)
- Use calzado cómodo.
- Cuando deba mantenerse de pie por tiempos prolongados, hágalo con un pie en alto cambiando de posición frecuentemente.

QUÉ EVITAR:

- Posiciones de pie por tiempos prolongados.
- Inclinarse con las piernas derechas.
- Caminar con posturas inadecuadas.
- El uso de zapatos de tacón alto cuando tenga que estar de pie por periodos prolongados.

AL SENTARSE:

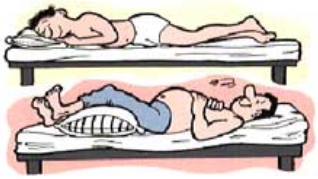
QUÉ HACER:

- Una buena silla debe ser regulable en altura y respaldo, dar un buen apoyo a la zona lumbar de la columna (cintura).

- Siempre regule la altura de la silla de tal forma que le permita apoyar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas.
- Pueden cruzarse las piernas o apoyarlas en un alzapiés.
- Siéntese apoyando firmemente la espalda contra el respaldo.
- ¡Mantenga su espalda recta!

QUÉ EVITAR:

- Hundirse en la silla.
- Sentarse en una silla demasiado alta o alejada del escritorio.
- Inclinarse hacia delante o arquear su espalda.

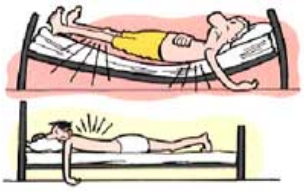


AL DORMIR:

QUÉ HACER:

- Si quiere dormir relajado, use un colchón duro, es bueno para su espalda.
- Duerma sobre uno de sus costados, con las piernas flexionadas.
- Si está acostumbrado a dormir boca-arriba, hágalo con un cojín en sus rodillas.

QUÉ EVITAR:



- Dormir o descansar sobre camas o sofás que estén hundidos.
- Dormir boca-abajo. ¡No lo haga nunca!

PROBLEMAS DE LA VOZ:

¿COMO SE CUIDA LA VOZ?

- Articular claramente cada sonido.
- Grabar la voz, escucharla, grabarla de nuevo intentando mejorar y comparar.
- Evitar la caída de la intensidad de la voz al finalizar un párrafo.
- Beber agua durante la clases
- Evitar caramelos de menta.

Medidas preventivas:

- NO forzar excesivamente la voz.

- Mantener la musculatura en estado natural.
- Modificar el contenido formativo de las clases cuando se padezca algún trastorno o infección.
- NO abusar de las bebidas alcohólicas antes de utilizar la voz.
- NO fumar.
- Evitar los enfriamientos, sobre todo de la cabeza y los pies.
- Evitar las comidas copiosas.

RIESGOS PSICOSOCIALES:

CARGA MENTAL:

Es el nivel de exigencia de la tarea. En la realización de una tarea mental intervienen unos mecanismos fisiológicos, que son:

1. Recepción sensitiva de la información.
2. Información procesada por el cerebro.

Cuando el trabajo requiere el mantenimiento constante de la atención, aparece LA FATIGA. Sus principales manifestaciones son:

1. Disminución de la atención.
2. Pensamiento lento.
3. Disminución de la motivación.

Con una adecuada recuperación, los síntomas desaparecen y se recupera el nivel de atención.

Medidas preventivas:

a. Rotación de puestos.

b. Descansos adecuados.

Si no recuperamos nuestro ritmo de trabajo habitual aparece la FATIGA MENTAL CRÓNICA, cuyos síntomas son permanentes:

- Inestabilidad emocional.
- Disminución de las facultades mentales.
- Ansiedad, dolor de cabeza, alteraciones del sueño...
- Absentismo.

Medidas preventivas:

Facilitar el proceso de tratamiento de la información. La información debe ser:

- Sencilla.
- Uniforme.
- Fácil de percibir.

Organizar el trabajo:

El puesto de trabajo debe diseñarse teniendo en cuenta el ritmo y la organización del tiempo. Es muy importante los tiempos de reposo.

ESTRÉS:

Estado de fatiga física y psíquica de un individuo provocado por el exceso de trabajo, de desórdenes emocionales, ansiedades, miedo....

ESTRESORES:

- Ambiente físico. (ruido, vibraciones...)
- Demandas de trabajo. (turnos, nocturno...)
- Contenidos de trabajo. (variedad de tareas, uso de habilidades...)
- Relaciones de trabajo. (con sus jefes, con compañeros, usuarios...)
- Desarrollo de la carrera laboral. (inestabilidad laboral, promoción...)

Medidas preventivas:

1. Estrategias individuales para reducirlo.
   - Hablar con amigos de los problemas.
   - Saber decir NO sin herir a los demás.
   - Evitar pensamientos negativos.
   - Aprender a gestionar los tiempos de trabajo.
   - Aprender a relajarse y desconectar.
   - Afrontar directamente los problemas.
   - Mantener unos hábitos dietéticos correctos

2. Estrategias organizacionales.

3. Afrontamiento.
   - Técnicas de relajación
   - Ejercicio físico.
   - Asertividad.

TRABAJOS EN RECEPCIÓN DE HOTELES

Existen una serie de elementos o factores a tener en cuenta para que las tareas de oficina se lleven a cabo de forma segura. Con carácter general:

- Preste especial atención en la realización del trabajo.
- Informe a sus superiores de cualquier anomalía que detecte durante el servicio.
- Utilice los medios facilitados por la Empresa de forma correcta.

Tenga en cuenta además que:

- Hay que mantener el orden en el centro de trabajo, no dejando materiales y obstáculos en el suelo que puedan suponer un accidente.
- No corra, simplemente camine a velocidad normal.
- Al sentarse, adoptar posturas correctas de trabajo.
- No debe estar mucho tiempo continuado de pie. Altérnelos con periodos en los que esté sentado.
- Si es necesario acceder a lugares de altura utilizar escaleras de mano de forma correcta y no elementos inestables.
- Colocar los archivadores más pesados en las baldas inferiores de las estanterías.
- No sobrecargar los archivadores ni las estanterías.
- Si se produce el vuelco de una estantería o armario, escapar lo más rápidamente, nunca intentar sujetarlo.
- Mantenga en buen estado de limpieza y conservación todas las herramientas (tijeras, cuchillas, etc.) y procure almacenarlas correctamente en cajones de la mesa y no dejarlas dispersas tras utilizarlas.
- No utilice enchufes intermedios, ya que sobrecargan la instalación eléctrica.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.

- Los empalmes de cables, cuando deban hacerse, se harán con las clavijas macho-hembra adecuadas.
- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tirará de la clavija.
- Llevar a cabo una correcta manipulación de las cargas. El levantamiento de cargas debe hacerse manteniendo la espalda recta al ponerse de cuclillas, expirar en el momento de hacer el esfuerzo, el cuello y la cabeza deben alienarse con el plano de la espalda manteniendo derecha y firme la columna vertebral, agarrando firmemente la carga a levantar y mantenerla lo más próxima posible al cuerpo.
- No manipule ninguna máquina sin antes desconectarla.
- Desconecte inmediatamente la corriente eléctrica en caso de fallos o anomalías.
- Antes de utilizar un aparato asegúrese de su correcto estado.
- Si se atasca algún folio en la fotocopiadora no se manipulará en el interior de la misma sin que se haya desconectado y enfriado la máquina previamente, para evitar quemaduras.
- Manipule el papel con cuidado, para evitar cortes.
- No tirar en la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger.
- Está terminantemente prohibido ingerir bebidas alcohólicas durante la jornada laboral.
- En tareas continuadas frente al monitor, deje que sus ojos descansen de manera periódica apartando la vista del monitor y enfocando la vista a un punto distante. Mantenga limpia la pantalla del monitor y ajuste la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, adaptándolos a las condiciones del entorno; los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.

TRABAJOS DE REPARTIDOR

El trabajador, debe disponer de los siguientes equipos de protección personal:

- Guantes de protección contra riesgos mecánicos y aseguren el agarre.
- Botas de seguridad antideslizantes con puntera reforzada.
- Ropa o mono de trabajo.

CONDICIONES ESPECÍFICAS DE SEGURIDAD Y SALUD.

Riesgo

1. *Caídas a distinto nivel*, por la existencia de desnivel entre la tienda y el almacén del centro de trabajo. Por el uso de escaleras de mano tanto en la nave como fuera de ella.

Medidas preventivas:

- Tener precaución al entrar al almacén, caminando a velocidad normal y con calzado antideslizante para no resbalar al bajar la rampa.

- En cuanto al uso de escaleras de mano se adoptarán las siguientes precauciones:
    - Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la estabilidad del trabajador.
    - Nunca trabajar sobre los últimos peldaños de la escalera.

- Las escaleras de mano estarán dotadas en su extremo inferior de zapatas antideslizantes de seguridad y en su extremo superior superarán en 1m los puntos superiores de apoyo.

Riesgo

2. *Caídas al mismo nivel*, debido a la posible presencia de obstáculos, como piezas, herramientas, cables, restos de combustible, aceite u otros productos deslizantes o incluso debido a la poca visibilidad. La presencia de escaleras fijas o pequeños desniveles (escalones, bordillos, etc.)

Medidas preventivas:

- Se debe mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, eliminando todo aquello que pueda resultar un obstáculo. Se mantendrán recogidas las herramientas y materiales cuando no se estén utilizando.

- En la nave, se limpiarán inmediatamente las manchas de sustancias deslizantes (aceite, gasoil, etc.)

- Andar a velocidad moderada, prestando atención por donde se anda.

- Subir y bajar del vehículo por los lugares preparados para ello. No saltar.

3. *Golpes y/o Cortes producidos por máquinas o herramientas*, por piezas u objetos en manipulación (cristales), o durante su transporte o almacenamiento.

Medidas preventivas:

- Utilizar los equipos adecuados como: guantes de protección contra riesgos mecánicos, botas con puntera metálica, etc.
- No tirar en la papelera vidrios rotos o materiales cortantes sin proteger.
- Cuando la temperatura ambiente esté por debajo de 0ºC no se deberán manipular cristales, pues aumenta su fragilidad.
- Extremar las precauciones al abrir y cerrar el portón principal, comprobando que no existan personas en las proximidades.

4. *Golpes por caída de objetos*, desde el borde de alturas, almacenados en estantes, apilados en montones, etc.

Medidas preventivas:

- Los estanterías serán estables, no se sobrecargarán y se colocarán los objetos más pesados en las baldas inferiores. Siempre que sea posible estarán fijadas entre sí o a las paredes.
- No colocar objetos que sobresalgan de los estantes y entorpezcan las zonas de paso. Siempre que sea posible se colocarán los objetos sobre las estanterías, no dejándolos en el suelo de modo que no supongan un obstáculo en los pasillos. Éstos deberán tener una anchura mínima de 1 m.
- El apilamiento de materiales se realizará de forma que quede garantizada su estabilidad, si es necesario se emplearán elementos auxiliares.
- Si alguna de las pilas de botellas, u de otros objetos almacenados (estanterías, etc.) pierde su estabilidad y va a volcarse, nunca intentar sujetarlos, escapar lo más rápidamente posible.

5. *Atropellos o Choques con vehículos*, debido a los desplazamientos en el vehículo de la empresa. También cuando se hacen trabajos en las cercanías de vías de circulación de vehículos o por la circulación de vehículos en el ámbito de la nave.

Medidas preventivas:

- Respetar las normas de seguridad vial y las normas internas de la empresa.
- Procurar estacionar de forma que se obstaculice el tráfico. Evitar estacionamientos en doble fila y, en su caso, señalizar la situación.
- Siempre dejar el freno de mano echado en las operaciones de carga y descarga.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- No emplear el teléfono móvil mientras se conduce, si no se dispone de un sistema de manos libres.
- Comunicar inmediatamente a la empresa las incidencias del vehículo para que se realicen las correcciones necesarias.
- Respetar la zona de paso de peatones.
- Se prestará especial cuidado a la hora de maniobrar en el interior del edificio, con la presencia de peatones y de otros vehículos en movimiento.

6. Contactos eléctricos, directos o indirectos debidos al uso de cables deteriorados, o por trabajos cerca de líneas de tensión. Debidos a la instalación eléctrica, los equipos de trabajo, máquinas portátiles, etc.

Medidas preventivas:

- La instalación, mantenimiento y reparación del equipamiento eléctrico sólo puede hacerla un electricista cualificado.

- Las puertas de los cuadros eléctricos se mantendrán siempre cerradas con llave y se vigilará el estado de los cables, las conexiones y los interruptores.
- No se colocarán los cables sobre aristas vivas o zonas de tránsito. Si los cables están sobre zonas de paso se cubrirán con regletas u otros medios para evitar que estén siendo pisados y rozados constantemente.
- Utilizar alargadores enrollados con enchufes múltiples.
- No encienda luces, enchufe o desenchufe aparatos eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre mojado.
- Los empalmes de cables, cuando deban hacerse, se harán con las clavijas macho-hembra adecuadas.
- Al desenchufar, no se tirará del cable. Se tirará de la clavija.

7. *Quemaduras* producidas por contacto con las partes calientes de las máquinas, con mecanismos del vehículo, etc.

Medidas preventivas:

- Aislar térmicamente las superficies calientes de los equipos.
- No manipular los equipos o aparatos hasta que se hayan enfriado.
- Utilizar equipos de protección individual, si fuera necesario (Guantes, etc.)

8. Exposición a *condiciones ambientales extremas*, cuando deban llevarse a cabo fuera, al trabajar al aire libre los trabajadores se ven expuestos a las radiaciones solares, al calor, al frío, etc.

Medidas preventivas:

- Usar la de ropa de trabajo adecuada, incluida ropa de abrigo cuando se esté en situaciones de frío intenso (a la intemperie en invierno, cámaras frigoríficas, etc)
- En verano el trabajador deberá beber agua con frecuencia para mantenerse hidratado.

9. Exposición a *sustancias químicas*, debido al empleo de productos químicos de limpieza sin tener en cuenta ninguna medida de precaución (instrucciones de uso establecidas en las fichas de seguridad de los productos).

Medidas preventivas:

- Se deben solicitar al fabricante o al distribuidor las fichas técnicas con los datos de seguridad y prevención de los productos que se utilicen, si no están correctamente etiquetados.
- Cumplir correctamente con las instrucciones y procedimientos de uso. Se deben llevar a cabo procedimientos de trabajo seguros.
- No mezclar productos no autorizados.

10. *Orden y Limpieza*.

Medidas preventivas:

- La nave siempre debe estar limpia y ordenada, con los materiales bien apilados y estables. Un lugar de trabajo limpio y ordenado es un lugar de trabajo seguro. El orden es fundamental para la seguridad. Lo mismo se puede decir de los vehículos.

- Se tendrá especial cuidado en las zonas de paso, manteniéndolas libres de materiales. Dentro de la nave se circulará, subirá y bajará por las vías señaladas.
- Los equipos y las herramientas deben recogerse cuando no se estén utilizando, debiéndolas almacenar en un lugar habilitado a tal efecto, para que no supongan un estorbo.

11. *Cargas de trabajo y posturas inadecuadas*, en el alzado y transporte de cargas, al torcer o inclinar el cuerpo, posiciones agachadas, o trabajos con los brazos estirados, etc.

Medidas preventivas:

- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares cuando no sea suficiente con el esfuerzo humano (carretillas, transpaletas, etc.)
- No elevar cargas pesadas de forma manual.
- El levantamiento de cargas debe hacerse manteniendo la espalda recta al ponerse de cuclillas, espirar en el momento de hacer el esfuerzo, el cuello y la cabeza deben alinearse con el plano de la espalda manteniendo derecha y firme la columna vertebral, agarrando firmemente la carga a levantar y mantenerla lo más próxima al cuerpo
- Las cargas se transportaran pegadas al cuerpo y en con la espalda lo más erguida posible. El esfuerzo se debe realizar con las piernas, nunca con la espalda.
- Cuando la carga sea pesada o su volumen dificulte su manejo, se requerirá la ayuda de otras personas.
- Cuando se deban adoptar posturas incomodas se deberá posibilitar los cambios de postura.

- Procurar mediante el adecuado diseño del puesto de trabajo, que las herramientas y medios de trabajo estén al alcance de la mano, que no se deban realizar movimientos repetitivos.
- No transportar nunca una carga a la altura de los ojos: la falta de visibilidad es origen de golpes, caídas,..

12. *Incendios y Explosiones*, al existir productos inflamables, manejo de combustibles, chispas eléctricas de equipos eléctricos defectuosos, etc.

Medidas preventivas:

- Disponer de extintores adecuados para a la clase de fuego. Los vehículos también deben disponer de ellos.
- Llevar a cabo el correspondiente mantenimiento preventivo de los equipos de protección contra incendios, y de las distintas instalaciones como la de electricidad, etc.
- Las operaciones de reparación y mantenimiento de dichas instalaciones se llevará a cabo por personal cualificado.
- Mantener la limpieza y el orden (retirar restos y basuras, limpiar manchas de productos combustibles, etc.)